

Valtakunnallisille yläkoululeirityksille osallistuneiden nuorten näkemyksiä elämönhallintataidoista

Tiina Suokas ja Vilma Vahersalo

Tekijät Tiina Suokas ja Vilma Vahersalo	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Valtakunnallisille yläkoululeirityksille osallistuneiden nuorten näkemyksiä elämänhallintataidoista	Sivu- ja liitesivumäärä 52 + 18
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman koordinoimille yläkoululeirityksille osallistuneiden yläkoululeiriläisten kokemuksia heidän elämänhallintataidoistaan. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää millaisia taitoja yläkoululeiriläiset ovat oppineet leirityksillä ja mitkä niistä ovat myös siirtyneet arjen toimintaan. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Suomen Olympiakomitea.</p> <p>Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 12-16-vuotiaat nuoret urheilijat, jotka osallistuivat Suomen Olympiakomitean koordinoimille yläkoululeirityksille keväällä 2019. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena ja päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että hyödynnämme Suomen Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen laatimaa kyselypohjaa yläkoululeirityksille osallistuville nuorille. Kyselyt toteutettiin Webropol-kyselynä urheiluopistoilla keväällä 2019, yläkoululeiritysten koordinaattorien toimesta. Kyselyyn vastasi 290 yläkoululeiriläistä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus lähetti opinnäytetyön tekijöille kyselyiden tulokset, jonka jälkeen tulokset purettiin ja analysoitiin syksyllä 2019.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan yläkoululeiriläisten elämänhallintataidot vaikuttavat olevan pääosin hyvällä mallilla. Eniten uusia asioita oli opittu ravinnosta ja harjoittelusta. Näistä osaluista opitut asiat olivat siirtyneet hyvin myös arjen toimintaan. Tulosten perusteella yläkoululeiritysten elämänhallintataitotunneilla tulisi tulevaisuudessa keskittyä vielä enemmän psyykkisiin taitoihin, ryhmässä toimimiseen, unen ja levon merkitykseen sekä urheilun ja koulun sujuvaan yhdistämiseen. Valtakunnallisten yläkoululeirityksien elämänhallintataitotunneilla tulisi kehittää saatuja tulosten pohjalta. Opinnäytetyön tuloksia esiteltiin valtakunnallisessa yläkouluseminaarissa 13.3.2020 urheiluopistojen koordinaattoreille, jotka pohtivat toimenpiteitä ja työkaluja toiminnan kehittämiseksi. Elämänhallintataitotuntien lisäksi myös leireille osallistuvien valmentajien tulisi kiinnittää huomiota etenkin vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen kehittämiseen sekä suunnittelussa, toteutuksessa että arvioinnissa.</p>	
Asiasanat yläkoululeiritys, elämänhallintataidot, valintavaihe	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma.....	2
2.1	Valtakunnallinen yläkoululeiritys.....	2
3	Urheilijan polku.....	5
3.1	Vaiheet.....	7
3.2	Valintavaihe	8
3.3	Urheilijan kaksoisura	10
4	Elämänhallintataidot.....	11
4.1	Uni ja lepo.....	12
4.2	Ravinto.....	13
4.3	Harjoittelu.....	16
4.4	Ryhmässä toimiminen	18
4.5	Nuoren urheilijan motivaatio ja valmentajan rooli sen edistämässä.....	19
5	Nuoren psyykkinen kehitys.....	21
5.1	Pätevyyden kokemusten kehittyminen nuoruusiässä	21
5.2	Autonomian tukeminen	22
5.3	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	23
6	Tutkimuksen vaiheet	25
6.1	Kohderyhmä.....	26
6.2	Kyselyiden toteuttaminen	26
6.3	Kyselyiden sisältö.....	26
6.4	Tulosten tarkastelutavat	27
7	Tutkimusongelmat.....	28
8	Tutkimustulokset	29
8.1	Arjen taidot.....	29
8.2	Motivaatio urheiluharrastuksessa	32
8.3	Opittujen elämänhallintataitojen siirtyminen arkeen.....	36
9	Pohdinta.....	40
9.1	Yhteenveto ja tulevaisuus	44
	Lähteet	46
	Liitteet.....	53
	Liite 1. Kyselypohja	53

1 Johdanto

Urheilijaksi kasvaminen on kokonaisvaltainen kehitymisprosessi. Terveellisten elämäntapojen omaksuminen on tärkeää jo lapsuusvaiheessa, jotta urheilu-ura voisi jatkua huippu-urheiluvaiheeseen saakka. Terveellisten elämäntapojen varhaisella omaksumisella on ainakin kolme merkittävää syytä. Ensimmäisenä haasteena nousevat esiin lisääntynyt ylipaino sekä kokonaisliikuntamäärän väheneminen, jonka seurauksena esimerkiksi ruutu-aika ja istuminen ovat lisääntyneet. Toisena syynä ovat elämäntapojen vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin sekä terveyteen. Hyvällä terveydellä taas on vaikutusta lasten ja nuorten palautumiseen, kehittymiseen sekä oppimiseen. Kolmas syy on elämäntapojen vahva muotoutuminen jo lapsuusiässä, millä on tärkeä merkitys nuoruusvaiheen harjoittelumäärän kasvaessa. Opittuja tottumuksia on usein haastavaa muuttaa ja niillä saattaa olla vaikutusta jopa aikuisiän liikuntakäyttäytymiseen. (Kokko 214, 43.)

Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman tavoitteena on tarjota nuorille urheilijoille laadukasta päivittäisvalmennusta, laadukkaassa toimintaympäristössä, jotta urheilijoilla olisi mahdollisuus saavuttaa tavoitteensa ja yltää parhaimpiin suorituksiinsa urheilussa ja muilla elämän osa-alueilla. Valtakunnallinen yläkoululeiritys kuuluu Urheiluakatemiaohjelman säätelmään toimintaan ja kohderyhmänä ovat yläkouluikäiset, tavoitteellisesti urheilevat nuoret. Leiritykset koostuvat nuoren urheilijan elämäntaitojen ja monipuolisten fyysisten taitojen harjoittelusta sekä lajivalmentajan ohjaamista lajitaitoharjoituksista. Tutkimuksemme keskittyy yläkoululeiriläisten elämänhallintataitoihin, sillä terveellisten elämäntapojen ja elämänhallintataitojen omaksuminen on tärkeää urheilulliseen elämäntapaan kasvamisen kannalta. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää 12-16-vuotiaiden yläkoululeiriläisten kokemuksia heidän elämänhallintataidoistaan ja niiden siirtymisestä arjen toimintaan. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa hyödynnettiin Suomen Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen laatimaa sähköistä kyselypohjaa. Kyselytulosten perusteella pyrittiin saamaan tietoa yläkoululeiriläisten elämänhallintataidoista ja arjen toimintatavoista sekä siitä, mitkä opituista taidoista ovat siirtyneet arjen toimintaan ja mitkä eivät.

2 Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma

Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö johtaa sekä koordinoi huippu-urheiluverkoston toimintaa. Sen toiminta koostuu kolmesta urheilijaa ja sen toimintaympäristöä tukevasta ohjelmasta, joita ovat Osaamisohjelma, Huippuvaiheen ohjelma ja Urheiluakatemiaohjelma. Urheiluakatemiaohjelma on suunnattu yläkouluikäisille, tavoitteellisesti urheileville nuorille sekä huippu-urheilijoille. Sen tehtäviin kuuluu urheiluakatemioiden sekä valmennuskeskusten toimintaympäristöjen ja valmennusosaamisen kehittäminen huippu-urheilulle soveltuviksi keskittymiksi. Toimintaympäristöön sisältyy 19 urheiluakatemiaa ja yhdeksän valmennuskeskusta, joita hyödyntävät eri-ikäiset urheilijat, valmentajat sekä eri osa-alueiden asiantuntijat. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

Urheiluakatemiaohjelman tavoitteena on tarjota urheilijoille laadukasta päivittäisvalmennusta, laadukkaassa toimintaympäristössä, jotta urheilijoilla olisi mahdollisuus saavuttaa tavoitteensa ja yltää parhaimpiin suorituksiinsa urheilussa ja muilla elämän osa-alueilla. Toimenpiteisiin kuuluu toimintaympäristöjen parantaminen ja kehittäminen, valmennusosaamisen ja asiantuntijatoiminnan kehittäminen ja urheilijan kaksoisuratyön mahdollistaminen. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman valtakunnalliseen yläkoulutoimintaan kuuluu neljä toimintamallia, joita ovat urheiluyläkoulut, liikuntapainotteiset koulut, liikuntalähikoulut sekä yläkoululeiritykset. Yläkoulutoiminta ulottuu siis sekä kouluympäristöön että leireihin. Yläkoulutoiminnassa on käytössä yhteiset valtakunnalliset ohjeistot sekä sisältösuositukset. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

2.1 Valtakunnallinen yläkoululeiritys

Valtakunnallinen yläkoululeiritys kuuluu Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman säätelemään toimintaan. Yläkoululeiritykset toteutetaan urheiluopistoilla yhteistyössä urheiluakatemioiden sekä lajiliittojen kanssa. Yläkoululeiritykset on suunnattu yläkouluikäisille nuorille, jotka ovat kiinnostuneita huippu-urheilusta ja itsensä kehittämisestä urheilijana. Leirityksiä on tarjolla yli neljänkymmenen eri lajin harrastajalle ja niitä järjestetään Suomessa 11:llä urheilu- ja liikuntaopistolla. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

Yläkoululeirityksien tavoitteena on tukea nuoren urheilijan kasvua määrätietoiseksi urheilijaksi, kehittämällä nuoren taitoja ja osaamista eri osa-alueilla. Lisäksi yläkoululeiritykset antavat tukea harjoittelun sekä opiskelun yhdistämisessä. Yläkoululeirityksien on myös

tarkoitus tarjota nuorille urheilijoille tukea arjen toimintaan leirien väliselle ajalle. Urheilijoilla on käytössä valtakunnallinen Kasva urheilijaksi -harjoituskirja, josta löytyy yläkouluikäisille suunnattua materiaalia harjoittelusta sekä elämäntaidoista, joihin sisältyy tietoa unesta ja levosta, ravinnosta sekä psyykkisistä taidoista. (Suomen Olympiakomitea 2019.) Harjoituskirjaa voidaan hyödyntää leireillä järjestetyillä tunneilla sekä leirien välisellä ajalla, jolloin kirja edistää urheilevan nuoren omatoimista ja itsenäistä käyttäytymistä arjessa.

Yläkoululeiritys-ohjelma on kestoaltaan kolme vuotta ja se sisältää kolmesta kuuteen leiriä vuodessa. Yksittäinen leiri muodostuu 4-6 leirivuorokaudesta, riippuen lajista ja ikäryhmästä. Leiritykset koostuvat nuoren urheilijan elämäntaitojen ja monipuolisten fyysisten taitojen harjoittelusta sekä lajivalmentajan ohjaamista lajitaitoharjoituksista. Näiden lisäksi leirityksillä järjestetään aikaa opiskeluille ja kotitehtävien tekemiseen, sillä leirityksillä harjoitellaan ottamaan vastuuta koulunkäynnin ja urheilun toimivasta yhteensovittamisesta. Tätä yhteensovittamista kutsutaan urheilijan kaksoisuraksi. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmennuksen sisältösuositukset lajiliiton valmennuslinjauksen mukaan
8. luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	

Kuvio 1. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset (Suomen Olympiakomitea 2019).

Keväällä 2016 Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman asiantuntijat suunnittelivat urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset (kuvio 1), joiden tarkoituksena on toimia mallina Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan toteuttamisessa. Suositukset perustuvat Urheilijan Polun valintavaiheen tavoitteisiin. Yläkoulutoiminta koostuu yhteisten sisältösuositusten mukaan motoristen perustaitojen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelusta,

psykkisten taitojen ja elämäntaitojen opettelusta sekä lajivalmennuksesta. Sisältösuoksissa on huomioitu eri vuosiluokat kehittämällä jokaiselle vuosiluokalle omat kokonaisvaltaiset tavoitteet. Urheiluopistot hyödyntävät yläkoululeirityksillä kyseisiä sisältösuoksia. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

3 Urheilijan polku

Huippu-urheilijaksi kasvaminen ja kehittyminen vaatii urheilijalta sitoutumista urheilulliseen elämäntapaan sekä tätä tukevaa toimintaympäristöä. Useissa maissa urheilujärjestelmiä on ryhdytty päivittämään ja kehittämään sekä huippu-urheilun resursseja on kasvatettu, jotta kansainvälisen urheilumenestyksen saavuttaminen olisi mahdollista. (Aarresola 2018.) Urheilijaksi kasvamiselle ja kehittymiselle on luotu joukko erilaisia käsitteitä sekä urheilijan polku -malleja. Näiden mallien avulla pyritään kuvaamaan ja edistämään urheilijan kehittymistä urheilu-uran eri vaiheissa. Useat maat ovat kehittäneet oman mallinsa, joka vastaisi parhaiten heidän tarpeitaan. (Cameron & Porter 2019) Tässä luvussa esitellään kanadalainen LTAD-malli sekä suomalainen Urheilijan Polku-malli.

Long-term athlete -mallilla voidaan kuvata, kuinka nuori urheilija kehittyy huippu-urheilijaksi. Malli on lähtöisin Kanadasta, joka on otettu käyttöön urheilussa ja monissa eri maissa ympäri maailmaa. LTAD-mallilla on kolme päätavoitetta, jotka ovat fyysisen taitavuuden kehittäminen, urheilullisen suorituskyvyn parantaminen sekä fyysisen aktiivisuuden määrän lisääminen. Vuonna 1995 Istvan Balyi ja Richard Way kehittivät nelivaiheisen urheilijan kehitysmallin nimeltä ”Long-Term Athlete Development” ja vuoteen 2005 mennessä kyseinen malli kehittyi 7-vaiheiseksi. LTAD-mallin alkuperäinen tarkoitus oli parantaa urheiluohjelmien laatua, jotta kaikki osallistujat, myös huippu-urheilijat, voisivat hyödyntää potentiaalejaan. Vuonna 2005 Balyi ja hänen kollegansa työstivät vuoden 1995 mallia eteenpäin kehittääkseen LTAD-mallia käytännöllisemmäksi poluksi, joka sisältäisi havaintoja ja kokemuksia valmennustieteestä, ihmisen kasvusta ja kehityksestä sekä aikuistumisprosessista. (Balyi, Way & Higgs 2013, 1–7.)

Long-term athlete development on seitsemänvaiheinen malli, joka ohjaa osallistumista, harjoittelua, kilpailua sekä palautumista urheilussa ja liikunnassa syntymästä aikuisuuteen asti. Malli perustuu siis elinikäiseen urheilun ja liikunnan oppimiseen sekä kehittymiseen. LTAD-mallin seitsemässä vaiheessa on otettu huomioon seuraavat tekijät: fyysisen taitavuus, erikoistuminen, ikä, harjoitettavuus, älyllinen, tunteellinen ja moraalinen kehitys, huippuosaaminen, jaksottaminen, kilpaileminen, järjestelmän kohdistaminen ja integrointi sekä jatkuva parantaminen. (Balyi ym. 2013, 9.)

LTAD-mallin ensimmäinen vaihe, Active Start kohdistuu 0-6-vuotiaisiin tyttöihin ja poikiin. Tämän vaiheen päätavoitteena on oppia liikkumisen perusliikkeet ja niiden yhdistäminen leikkiin. Tässä vaiheessa lapsella voi syntyä kiinnostus fyysisestä aktiivisuudesta kohtaan ja päivittäinen fyysinen aktiivisuus kehittyä. Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa on olennainen

osa terveellistä kehittymistä, erityisesti ensimmäisten kuuden elinvuosien aikana. Varhaisen fyysisen aktiivisuuden hyötyjä ovat muun muassa aivojen toiminnan, koordinaation, sosiaalisten taitojen, karkeamotoristen taitojen ja mielikuvituksen kehittyminen. Lisäksi fyysinen aktiivisuus auttaa lapsia kasvattamaan itseluottamusta ja parempaa itsetuntoa. Se kehittää myös luita, lihaksia, liikkuvuutta, ryhtiä, tasapainoa, unta ja lievittää stressiä. Fyysinen aktiivisuus tukee myös painonhallintaa ja auttaa lapsia oppimaan liikkumaan taitavasti ja nauttimaan siitä. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla hauskaa ja säännöllinen osa lapsen arkea. LTAD-mallin mukaan lasten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä. Lapsille tulisi mallin mukaan tarjota mahdollisuuksia oppia uusia asioita leikin kautta, luoda sopiva ympäristö leikkimiselle, tarjota riittävästi erilaisia välineitä ja antaa lasten leikkiä välillä myös lapsijohtoisesti. (Balyi ym. 2013, 192-200.)

LTAD-mallin toinen vaihe, FUNdamentals käsittelee liikunnallisten perustaitojen tärkeyttä. Tässä vaiheessa lapset oppivat laajan valikoiman liikkeitä ja liikuntataitoja, kuten juoksemisen, hyppimisen, kiipeämisen ja heittämisen. Hauskuus on näiden taitojen oppimisessa avainasemassa, sillä lapset oppivat leikin ja hauskanpidon kautta parhaiten. Lasten tulisi aluksi oppia liikunnalliset perustaidot, jotta he voivat myöhemmässä iässä oppia lajikohtaisia taitoja. (Balyi ym. 2013, 204, 214-215.)

Kolmannessa Learn to Train -vaiheessa painotetaan urheilutaitojen opettelua. Lapsien liikuntataitojen kehittymistä tapahtuu parhaiten ikävuosien 9-12 välisenä aikana. Tässä vaiheessa lapset ovat valmiita kehittämään yleisiä urheilutaitoja, jotka ovat urheilullisen kehittymisen kulmakiviä. Tässä iässä lapsilla on myös ideoita siitä, mistä liikuntalajeista he pitävät ja missä lajeissa he kokevat menestyvänsä. Vanhempien olisi hyvä kannustaa lapsia harrastamaan vähintään kolmea eri lajia monipuolisesti. Kehittymisen kannalta on myös tärkeää, että joukkuelajeissa lapsi kokeilee jokaista pelipaikkaa monipuolisesti. Tärkeintä on, että lapsi nauttii liikunnasta ja kokee onnistumisia. Tällöin lapsi liikkuu omasta halustaan ja kokee sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. Lisäksi on hyvä muistaa, että epäonnistumiset kuuluvat liikuntaan ja ne ovat osa tärkeää oppimisprosessia. (Balyi ym. 2013, 218-225.)

Train to train on LTAD-mallin neljäs vaihe ja kaikista tärkein vaihe. Se on monimutkainen ja haastava biologisesta, fysiologisesta, sosiologisesta, henkisestä ja tunnepoliittisesta näkökulmasta, koska suurin osa pojista ja tytöistä käy läpi murrosiän tässä vaiheessa. Nuoret keskittyvät tässä vaiheessa kahteen lajiin eri kausina, kuten esimerkiksi kesällä ja talvella. Tämän vaiheen loppupuolella nuoret keskittyvät ainoastaan yhteen lajiin. Tämän loppuvaiheen tavoitteena on vahvistaa ja kehittää omia perustaitoja lajissa, jota nuori harrastaa. (Balyi ym. 2013, 229.) Train to train vaiheella ja Urheilijan Polun valintavaiheella

on jonkin verran yhteistä. Kuten esimerkiksi myös valintavaiheen loppupuolella sivulajien harrastamiselle ei yleensä jää enää aikaa ja nuori urheilija keskittyy lähinnä päälajin monipuoliseen harjoitteluun (Hämäläinen 2015, 36).

Train to compete -vaiheessa miehet ovat yleensä 16-23 -vuotiaita ja naiset 15-21 -vuotiaita. Tämän vaiheen tavoitteena on opetella kilpailemaan ja parantamaan teknisiä, taktisia, henkisiä sekä fyysisiä taitoja urheilussa. Train to win on LTAD- mallin toiseksi viimeinen vaihe, joka sisältää lopullisen erikoistumisen urheilussa ja vaatii intensiivistä harjoittelua läpi koko vaiheen sekä monimutkaisempaa vuosittaista ja monivuotista suunnittelua. Tämä vaihe saavutetaan yleensä aikuisiässä ja Train to win -vaiheen saavuttaminen kestää usein useita vuosia ja vaatii asianmukaisesti jaksotetun suunnitelman ja laajan tukiverkoston. Tässä vaiheessa tavoitellaan kilpailemista kansainvälisissä huippu-urheilun kilpailuissa. LTAD-mallin viimeisen Active for life -vaiheen tavoitteena on ylläpitää terveellistä ja aktiivista elämäntapaa. (Balyi ym. 2013, 238-266.)

Suomalainen Urheilijan Polku -malli on kuvaus matkasta kohti huippu-urheilijan uraa ja siitä, miten matka tulisi parhaimmillaan rakentaa. Urheilijan Polkujen kehittämistyön on aloittanut Huippu-urheilun muutosryhmä vuonna 2011 ja sen tavoitteena on kehittää kaikille keskeisille toimijoille yhteinen, innostava ja konkreettinen malli, joka kuvaa myös eri toimijoiden rooleja sekä yhteistyötarpeita polun eri vaiheissa. Tämän lisäksi lajipolut kertovat harjoitusmäärän tarpeen, valmennuksen sisällön painopisteet sekä vaadittavat taidot eri ikävaiheissa. Jokaisella urheilijalla polku on yksilöllinen ja harjoitustaustalla on oma vaikutuksensa, mutta polku antaa selkeän suuntaviivan urheilulliseen elämäntapaan kasvamiselle ja terveeksi huippu-urheilijaksi kehittymiselle. (KIHU 2019.)

3.1 Vaiheet

Urheilijan polku koostuu lapsuusvaiheesta, valintavaiheesta ja huippuvaiheesta. Lapsuusvaihetta tarkastellaan alle 13-vuotiaiden lasten urheiluna ja liikuntana. Tässä vaiheessa on tärkeää tukea lapsen liikkumista ja innostaa häntä ja suurin osa liikunnasta tapahtuukin omaehtoisesti liikkumalla esimerkiksi erilaisten pelien ja leikkien muodossa. (Hämäläinen 2015, 27-29.) Lapsuusvaiheen yksi tärkeimmistä tavoitteista on oppia monipuolisesti erilaisia liikuntataitoja, joita voidaan hyödyntää myöhemmissä elämänvaiheissa. Liikuntataitojen oppimisessa vaihtelu ja monipuolisuus ovat avainasemassa, koska aivot kehittyvät parhaiten virikkeellisissä ja vaihtelevissa olosuhteissa. Lapsella tulisi myös olla mahdollisuus harrastaa useampia lajeja, koska yhden lajin harrastaminen tai liian aikainen erikois-

tuminen saattavat johtaa esimerkiksi urheilun lopettamiseen, terveysongelmiin tai motivaation puuttumiseen. (Finni, Aarresola, Jaakkola, Kalaja, Konttinen, Kokko & Sipari 2012, 25-26, 55.)

Lapsuusvaihetta seuraa valintavaihe, jonka aikana nuori urheilija tekee mahdollisen päätöksen urheilu-uraan panostamisesta (Mononen ym. 2014, 11). Urheilijan polun kolmas vaihe on huippuvaihe, joka on Suomessa tällä hetkellä kehityksen alla, koska urheilun toimintatapoja ja rakenteita muokataan ja parannetaan. Tänä päivänä huippu-urheilussa ehdoton edellytys menestymiselle on urheilijan täysi omistautuminen omalle lajille ja urheilulle, jota tulee tukea kokonaisvaltaisella valmennustoiminnalla. Huippu-urheilu vaatii, että urheilijalla ovat biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät tasapainossa ja vaadittavan hyvällä tasolla, jotta menestyminen olisi mahdollista. Urheilijan toimintaympäristössä vaikuttaa edelleen lähipiiri, mutta tämän lisäksi suhdeverkosto laajenee, kun mukaan tulevat sponsorit, managerit, valmennuksen tukihenkilöt ja media. Huippuvaiheessa urheilijan elinolosuhteiden tulee mahdollistaa keskittyminen täysipäiväiseen urheiluun. On myös tärkeää tukea urheilijoiden urheilu-uran jälkeistä elämää ja varmistaa, että he ovat valmistautuneet siihen riittävästi. (Nummela, Aarresola, Mononen, Paavolainen 2016, 10-11, 33-34.)

3.2 Valintavaihe

Urheilijan polun valintavaihe ajoittuu lapsuus- ja huippuvaiheen väliin, jonka aikana urheilijan elämässä tapahtuu paljon muutoksia sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. Valintavaihe sijoittuu ikävuosille 13-19 ja näiden vuosien aikana harjoittelu muuttuu yhä suunnitelmallisemmaksi sekä harjoitusten määrä ja laatu kasvavat lajin edellytysten mukaisesti. Polku on jokaisella yksilöllinen ja nuoren urheilijan tulee aina olla toiminnan keskiössä. (Mononen ym. 2014, 11.) Valintavaiheen aikana nuori tekee mahdollisen päätöksen huippu-urheilijaksi ryhtymisestä, mutta vaihe on myös kriittinen urheiluharrastuksen lopettamiselle. (Hämäläinen 2015, 34-35.)



Kuvio 2. Urheilijan polun valintavaihe (Mononen ym. 2014, 10).

Nuoren urheilijan toimintaympäristön merkitys korostuu valintavaiheessa. Urheilijan tukiverkoston kuuluvat muun muassa perhe, valmentaja, urheiluseura, ystävät ja koulu sekä tämän lisäksi hänen polkuaan huippu-urheilijaksi mahdollistavat lajiliitto, urheiluakatemit ja puolustusvoimien urheilukoulu. Perhe tukee nuorta sekä taloudellisesti että antamalla omaa aikaansa, esimerkiksi kuljettamalla harjoituksiin. Sen lisäksi perheen kannustus ja nuoren auttaminen vaikeissakin tilanteissa ovat elintärkeitä. Valmentajan merkitys nuorelle kasvaa valintavaiheessa, koska yhteinen aika lisääntyy ja urheilusta muodostuu urheilijalle yhä tärkeämpi asia elämässä. Valmentajan tehtävänä on luoda urheilijalle positiivisia kokemuksia sekä innostava ja turvallinen harjoittelu ympäristö. Suuren osan ajastaan nuori viettää koulussa. Päivä tulee rytmittää oikein, jotta nuori pystyy keskittymään sekä kouluun että harjoitteluun. Tämän helpottamiseksi on luotu erilaisia yhteistyöverkostoja, jotka mahdollistavat useiden tuntien päivittäisen harjoittelun. Urheiluseurojen kautta nuoret osallistuvat kilpailuihin ja ne ovat urheilijoille myös tärkeä yhteisö. (Mononen ym. 2014, 13.)

Harjoittelun muuttuessa suunnitelmallisemmaksi ja harjoitusmäärien kasvaessa, tulee myös tavoitteiden asetteluun kiinnittää yhä enemmän huomiota. Kaikilla urheilijoilla on aina jonkinlaisia tavoitteita, mutta valintavaiheessa olennaisinta on pohtia, miten tavoitteet on mahdollista saavuttaa, ovatko ne realistisia ja riittävän konkreettisia. Tavoitteita voi olla

erilaisia ja ne saattavat olla pitkän aikavälin tai lyhyen aikavälin tavoitteita. Kilpailevilla urheilijoilla tavoitteena on lähes poikkeuksetta huippusuoritukseen yltäminen, joka taas vaatii urheilullisia tavoitteita, jotka liittyvät esimerkiksi tekniikan ja taktiikan kehittymiseen ja oppimiseen. Sijoitustavoitteet eli lopputulostavoitteet on aina hyvä pilkkoa pienempiin osiin, jotka auttavat päätavoitteen saavuttamista ja helpottavat myös urheilijan omaa arviointia. Tavoitteista kannattaa puhua myös ääneen esimerkiksi valmentajan kanssa, jotta asioista voidaan puhua avoimesti ja tavoite on yhtä selkeä kaikille osapuolille. Urheilijan tulee aina asettaa tavoitteet itseään varten ja valmentajan tehtävänä on varmistaa, että tavoitteet ovat realistisia ja kertoa, mitä niiden saavuttaminen vaatii käytännössä. Urheiluun liittyvien tavoitteiden lisäksi urheilijalla tulee olla myös tavoitteita muuhun elämäänsä liittyen, jotta hän voi tuntea, että oma elämänhallinta on hyvällä pohjalla. (Kaski 2006, 64-66, 68, 70.)

3.3 Urheilijan kaksoisura

Valintavaiheessa korostuu myös urheilun ja opiskelun joustava yhdistäminen, jota kutsutaan usein myös urheilijan kaksoisuraksi (Hämäläinen 2015, 41). Tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistäminen ei kuitenkaan ole vaivatonta ja usein toinen osa-alue saattaa kärsiä. Tutkimusten mukaan urheilijoiden paineet opiskelu- ja urheilumenestyksen saavuttamisessa saattavat olla niin suuret, että ne aiheuttavat jopa ahdistuneisuutta, sietämättömyyttä stressiä sekä uupumusta, joka saattaa johtaa jopa urheilu-uran tai opiskelun keskeytymiseen. (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja 2016, 89.) Suomessa urheilijan kaksoisuraa tukee Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma, jonka yhtenä tavoitteena on turvata urheilijan mahdollisuus saavuttaa oma potentiaalinsa urheilun lisäksi myös muilla elämän osa-alueilla. Tällöin merkittävässä roolissa on koko urheilijan toimintaympäristö, johon kuuluvat koulu, lajiliitto, urheiluakatemia, urheiluseura sekä muita mahdollisia toimijoita, jotka tukevat nuoren urheilijan kaksoisuraa. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

4 Elämäntaitotaidot

Elämäntaito tarkoittaa taitoa selviytyä arkielämän eri tilanteista. Hyvän elämäntaiton omaksuva henkilö pystyy hallitsemaan omaa elämäntaitoa ja on kykenevä selviytymään arkipäivän ongelmista sekä vastoinkäymisistä. Elämäntaito voi vaihdella eri elämäntilanteissa joko parempaan tai huonompaan suuntaan. Elämäntaito ei ole aina itsestä kiinni, sillä siihen vaikuttavat myös ympäristötekijät, kuten yhteiskunnalliset arvot, sosiaaliset suhteet, taloudellinen varakkuus sekä psyykkiset voimavarat. (Kirveslahti, Siven, Vahala & Vihunen 2014, 86.)

Yläkoululeirityksien yksi iso opetettava sisältökokonaisuus on elämäntaidot, josta voidaan käyttää myös toista termiä elämäntaitotaidot. Elämäntaitotunneilla nuoret urheilijat oppivat tärkeitä asioita elämäntaitoihin ja arjen hallintataitoihin liittyen, joita heidän tulee ottaa huomioon urheilijaksi kasvaessa. Nämä opetettavat asiat liittyvät ravitsemukseen, uneen, lepoon sekä psyykkisiin taitoihin. Elämäntaitotunneilla opitut asiat kannustavat nuorta harjoittelemaan sekä toteuttamaan urheilullista elämäntapaa heidän omassa arjessaan. (Vierumäki 2019.)

Kehittymistä varten valintavaiheessa olevien nuorten on hyvä opetella omatoimisuutta ravinnon, harjoittelun sekä levon osalta. Kuten jo tiedetään, kehittymiseen tarvitaan riittävää unta sekä lepoa, laadukasta ravintoa sekä fyysistä harjoittelua. Näiden kolmen osa-alueen tulee olla toisiinsa nähden tasapainossa, jotta kehittymistä tapahtuisi. Jos esimerkiksi harjoittelun määrä kasvaa, täytyy urheilijan kiinnittää myös enemmän huomiota ravitsemukseen sekä lepoon, jotta loukkaantumisilta, ylikuormitukselta ja sairasteluilta välttyttäisiin. On siis tärkeää, että yläkoululeirityksillä opetellaan kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä, jotta urheilijat oppivat omaksumaan uusia arjen taitoja, niin harjoittelun, ravinnon sekä unenkin suhteen. (Hakkarainen 2015, 91.)



Kuvio 3. Ravinto (Kasva urheilijaksi 2019).

4.1 Uni ja lepo

Unen tarve on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat useat eri tekijät. Osa ihmisistä tarvitsee pitkät yöunet pysyäkseen virkeinä ja osalle riittää huomattavasti vähäisempi määrä unta. Unen tarpeeseen vaikuttavat esimerkiksi fyysisen harjoittelun määrä, opiskelu sekä uusien taitojen opettelu. Murrosikäinen nuori tarvitsee noin yhdeksän tuntia unta yössä. (Fogelholm, Huuhka, Reinikkala & Sundman 2015, 156.) Riittävä uni ja lepo on välttämätöntä nuoren urheilijan elämässä, sillä ne edistävät kehittymistä sekä palautumista (Hakkarainen 2015, 93).

Uni auttaa aivojen energiatasapainon, suorituskyvyn, vireyden sekä oppimisen säätelyssä. Riittäväällä unella on myös vaikutusta lihasväsymyksestä palautumiseen. (Terve koululainen, 2019.) Säännöllinen unirytmä on merkittävä asia kasvuikäisille, sillä peruselin-toimintoja säätelevä autonominen hermosto vaatii sitä toimiakseen moitteettomasti. Syvän unen vaiheessa tapahtuu lihaksiston kudossaurioiden korjaantuminen, energiavarastojen palautuminen, muistijälkien muodostuminen sekä uusien asioiden oppiminen, sillä tässä unenvaiheessa erittyy anabolisia eli rakentavia hormoneja, kuten testosteronia ja kasvuhormonia. Hormonien erityks häiriintyy, jos unirytmä muuttuu epäsäännölliseksi. Siksi kehittymisen sekä palautumisen kannalta on perusteltua noudattaa mahdollisimman säännöllistä unirytmä. (Hakkarainen 2015, 94-95.)

Tutkimusten mukaan monilla nuorilla urheilijoilla esiintyy useasti ongelmia opiskelun, harjoittelun sekä riittävän levon yhteensovittamisessa. Arkipäivinä säännöllinen vuorokausirytmä saattaa toteutua helposti, mutta tällöin kurinalainen opiskeluihin ja harjoituksiin osallistuminen saattaa aiheuttaa kasaantuvaa stressiä. Viikonloput täyttyvät usein kisamatkoista, jotka voivat häiritä unirytmä ja aiheuttaa valvomista. Riittämätön unensaanti vaikuttavaa negatiivisesti harjoitteluun, kehittymiseen sekä palautumiseen. (Terve koululainen, 2019.)

Nuoret ovat herkkiä uniongelmiä, sillä heillä tapahtuu muutoksia vuorokausirytmän säätelyjärjestelmissä. Aivojen käpylisäkkeen tuottaman melatoniinin eli pimeähormonin erityks vähenee ja sen erittymisajankohta viivästyy, jolloin nukahtaminen siirtyy myöhemmäksi. Viivästynyt unirytmä on tavallinen ongelma nuorille. Toiminnallinen unettomuus on toinen nuorten tavallinen unihäiriö, jossa esimerkiksi suorituspaineet lisäävät kehon stressihormonien tasoa ja näin ollen nukahtaminen vaikeutuu. Unen puute heikentää ihmisen toimintakykyä. Vähäinen uni vaikuttaa myös älylliseen suorituskyyyn, jolloin tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky heikkenevät. Lisäksi unen puute aiheuttaa muistiongelmiä, luovuuden

katoamista, vaikeuksia uusien asioiden oppimiselle, mielialan vaihteluita sekä tapaturma- ja sairastumisriskin kohoamista. (Fogelholm ym. 2015, 154, 156-157.)

Tehdyissä tutkimuksissa on selvinnyt, että urheilevien nuorten unitottumukset eivät ole täysin kunnossa. Tutkimusten mukaan nuoret nukkuvat liian vähän verrattuna suositeltuun yhdeksään tuntiin ja nuorten unirytmii on epäsäännöllistä viikon aikana. Osa suomalaisista yläkouluikäisistä urheilijoista nukkuu suositusten mukaisen määrän unta yössä, kun taas osalla nuorista yöunet jäävät jopa noin puolitoista tuntia vajaaksi suositellusta määrästä. Tutkimuksissa on todettu, että arkena nuorten unirytmii toteutuu säännöllisemmin kuin viikonloppuina. Tutkimuksissa on myös nostettu esiin urheilijoiden aikaiset aamuharjoitukset ja kysymys siitä, että kuinka moni aikaisin aamulla heräävistä nuorista käy tarpeeksi aikaisin nukkumaan edellisenä iltana. Havaintojen mukaan viikonloppuisin nuoret nukuivat pitkiä yöunia ja he menivät nukkumaan normaalia myöhemmin, jolloin unirytmiiässä pääsi tapahtumaan muutoksia. Unirytmii häiriintyy, jos nukkumaanmeno aika vaihtelee paljon, ja jos nukkumaanmeno aika pääsee viivästyään yli tunnin verran. (Kokko 2014, 124.)

Hyvään uneen voidaan vaikuttaa unihygienian avulla. Unihygienialla tarkoitetaan toimia, jotka parantavat unen laatua ja vähentävät unettomuutta. Hyvään unihygieniaan kuuluu muun muassa hyvä nukkumisympäristö, johon sisältyy pimeä ja viileä makuuhuone sekä hyvä sänky ja patja, säännöllinen päivä- ja viikkorytmii, rentoutumisharjoitukset, kofeiinipitoisten juomien välttäminen ennen nukkumaanmenoa ja terveelliset elämäntavat. (Fogelholm ym. 2015, 158-159.) Lisäksi ylimääräiset melun lähteet tulisi poistaa nukkumisympäristöstä, sillä ne lisäävät heräämisiä öisin ja näin ollen häiritsevät REM-unta. Mikäli tämä ei ole mahdollista, urheilijoita suositellaan käyttämään esimerkiksi korvatulppia. Hyvä unihygienia on helposti toteutettavissa ja sen tarkoituksena on luoda tietynlainen nukkumaanmenorutiini, joka valmistelee kehoa ja mieltä nukkumista varten. Tutkimusten mukaan rutiininomaisesta unihygienian käyttäytymisestä on hyötyä urheilijoille, sillä se edistää hyvää nukkumista. (Caia, Kelly & Halson 2018, 162-163.)

4.2 Ravinto

Hyvä ravitseminen kuuluu nuoren urheilijan elämään ja se on olennainen osa tuloksellista kehittymistä ja harjoituksista palautumista. Urheilijan tulee ottaa huomioon ennen harjoitusta nautittava ravinto, mahdollinen harjoituksen aikainen sekä sen jälkeinen ravinto, jotta harjoitus sujuisi ihanteellisesti ja keho saisi riittävästi energiaa palautumiseen. Urheilijan oikeanlaisen ravitsemuksen koostamisessa täytyy huomioida yksilöllisyys, ravinnon laatu, monipuolisuus, energiantarve sekä ateriarytmii. (Hakkarainen 2015, 91-92.)

Ruuasta saatavia energiaravintoaineita tarvitaan kehon perustoimintoihin, kuten esimerkiksi sydämen ja keuhkojen toimintaan, liikkumiseen, lihasmassan ylläpitoon sekä kasvuun ja kehittymiseen (Fogelholm ym. 2015, 135). Energiantarpeeseen vaikuttavat elimistön perustoimintojen lisäksi murrosikäisillä pituuskasvu, fyysinen aktiivisuus, hyöty- ja arki liikunta sekä sukupuoli. Energiavajeessa harjoitteleminen alentaa suorituskkyä sekä intoa harjoittelua kohtaan, elimistön palautuminen heikkenee, sairastumis- ja rasitusvammariski suurenee ja pitkään jatkuessa keho menee ylikuntotilaan ja laihduttamista voi tapahtua. Energiavaje aiheuttaa myös makeanhimoa sekä napostelua, jolloin laadukkaiden ruokavaliointojen tekeminen heikkenee. (Terve koululainen 2019.) Lisäksi urheilijan paino, harjoittelun määrä, harjoituksen teho sekä urheiltava laji vaikuttavat energiankulutukseen. Tutkimusten mukaan kestävyyslajeissa energiankulutus on suurinta ja yleisesti ottaen miehet kuluttavat energiaa enemmän kuin naiset. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 30-33.)

Valintavaiheessa harjoitusten määrä kasvaa, kun nuori tavoittelee huippu-urheilijan uraa. Tällöin ravitsemusvalmennuksessa täytyy painottaa entistä enemmän arjen ateriat ja juomarytmiin sekä hyviin välipaloihin. Yläkouluiässä urheiluravitsemuksen perusasiat ovat suurimmalla osalla jo hallussa ja tietotaitoa osataan siirtää käytäntöön. Perheen rooli on yhä tärkeä, mutta tässä vaiheessa nuoren urheilijan on hyvä opetella omatoimisuutta ruokavalion koostamisessa. Sukupuolten erilainen kehittyminen tulee huomioida murrosikäisten valmennuksen kohdalla. Tyttöillä kehon rasvan määrä suurenee estrogeenin vaikutuksesta ja pojilla testosteronin erittyminen aiheuttaa nopeampaa tuki- ja liikuntaelimistön kehittymistä kuin tytöillä. Kehon paino suurenee pituuskasvun, lihasmassan ja rasvakudoksen takia, jolloin myös energiantarve kasvaa verrattuna lapsuuteen. Etenkin tytöillä nämä muutokset voivat aiheuttaa painonhallintaongelmia. (Hiilloskorpi & Arjanne 2016, 161.)

Syömishäiriöt aiheutuvat yleensä vääristyneestä käsityksestä omaan kehoon. Murrosiässä tyytymättömyys omaan kehoon on hyvin yleistä, sillä nuoren keho sekä mieli muuttavat jatkuvasti ja nuoren itsetunto on murrosiässä melko hauras. Tutkimusten mukaan jopa puolet nuorista tytöistä eivät ole tyytyväisiä kehoonsa ja pojista noin kolmasosa. Vääristynyt kehonkuva ja siihen liittyvät negatiiviset ajatukset voivat aiheuttaa muutoksia liikuntakäyttäytymisessä sekä syömisessä. Pahimmassa tapauksessa syömishäiriö johtaa henkeä uhkaavaan tilanteeseen, esimerkiksi anoreksiaan. (Fogelholm, Huuhka, Reinikka & Sundman 2012, 123-126.)

Urheilijoita suositellaan toteuttamaan säännöllistä ateriaritmiä, jotta veren energia- ja rakennusainetasot pysyisivät tasaisena. Aterioita tulisi kertyä päivän mittaan 5-8 ja ateriovälin ei pitäisi venyä yli neljään tuntiin. (Hakkarainen 2015, 92.) On todettu, että säännöllinen

ateriarytmi vähentää väsymystä, edistää urheilijan palautumista ja kehittymistä sekä auttaa saavuttamaan riittävän energiansaannin. Ateriarytmi voi vaihdella arjen tapahtumien mukaan. Ruokailun suunnitteleminen etukäteen on tärkeää, jotta kehitystä tapahtuisi ja laadukasta ravintoa on saatavilla silloin, kun sitä urheilija tarvitsee. (Ilander, Laaksonen, Lindblad & Mursu 2014, 119-120.)

Nuorten urheilijoiden ihanteellisen suorituskyvyn sekä terveyden varmistamiseksi tarvitaan tarkkaa ravitsemustilan seurantaa sekä toimivaa kommunikointia urheilijan, vanhempien, valmentajien ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä (Meyer & Timmons 2014, 366). Suomessa sosioekonominen eli sosiaalinen tausta vaikuttaa ihmisten terveyskäyttäytymiseen. Väestöryhmien terveyseroihin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa koulutus, tulotaso, ammattiasema, sukupuoli, siviilisääty sekä alue. Vanhempien sosioekonomisella taustalla voi olla merkitystä nuoren urheilijan terveyteen ja menestykseen. Esimerkiksi suurituloisilla vanhemmilla on mahdollisuus ostaa nuorelle urheilijalle sopivia elintarvikkeita, jotka edistävät harjoittelua ja siitä palautumista. Lisäksi vanhemmilla on varaa tarjota nuorelle monipuolisia harrastusmahdollisuuksia sekä maksaa mahdolliset liikuntavammojen hoitokulut. Myös vanhempien korkea koulutustaso vaikuttaa elintapoihin, sillä korkeasti koulutetuilla on tietoa ja taitoa toteuttaa terveellisiä elämäntapoja. Tutkimusten mukaan asuinalueella on vaikutusta ihmisten terveyteen. On todettu, että kaupungissa asuvat ovat terveempiä kuin maalla asuvat, sillä tulo- ja koulutustasot ovat kaupungeissa korkeampia verrattuna maaseutuihin. Lisäksi kaupungeista löytyy palveluita, kuten terveys- ja liikuntapalveluita, monipuolisemmin kuin maaseuduilta. (Fogelholm ym. 2015, 35-36.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) on tuottanut laajan tutkimuksen eri valtioissa asuvien kouluikäisten nuorten terveyskäyttäytymisestä. Tutkimuksen mukaan nuorilla, jotka tulevat varakkaista perheistä, on parempi hygienia-, liikunta- ja ravintokäyttäytyminen kuin nuorilla, jotka tulevat vähävaraisista perheistä. Esimerkiksi fyysinen aktiivisuus on korkeampaa, hampaiden harjaaminen säännöllisempää, hedelmien saanti suurempaa ja aamiaisen nauttiminen tapahtuu useammin varakkailla kuin vähävaraisilla nuorilla. Tutkimuksessa todettiin, että perheen vähäinen varallisuus vaikuttaa nuoren terveyteen monilla eri tavoilla, kuten rajoittamalla pääsyä laadukkaisiin kouluihin ja liikuntapaikkoihin sekä terveellisten ravintoaineiden ostamista. Tutkimuksessa kerrottiin, että terveelliset ruokavaihtoehdot ovat kohtuuhintaisia ja tämän takia vähävaraisten ruokavalio on suppeampi ja epäterveellisempi kuin varakkailla. Tehdyn tutkimuksen mukaan vähävaraisemmilla nuorilla on epäsäännöllisempi ateriarytmi, huonommat kommunikaatiotaidot sekä välit vanhempiensa kanssa ja heikompi koulumenestys. (Elgar 2016, 228-229.)

4.3 Harjoittelu

Valmentajan on fyysisen kehittymisen kannalta huolehdittava nuoren urheilijan harjoittelun monipuolisuudesta, lajitaitojen kehittymisestä sekä yksilöllisistä eroista kasvussa ja kehityksessä. Kehittyminen vaatii valintavaiheessa muutoksia lapsuusvaiheen harjoitteluun. Jos muutoksia harjoituksissa ei tapahdu, ei urheilija myöskään kehity. On myös huomiotava, että valintavaiheen fyysinen harjoittelu ei voi olla huippuvaiheen harjoittelun kaltaista, vaan harjoittelun pitää edetä progressiivisesti ja pitkäjänteisesti. Arkivalmennuksen tulisi olla kokonaisvaltaista urheilijan valmentamista. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 14.)

Nuorten urheilijoiden harjoittelussa on tärkeää panostaa sen monipuolisuuteen. Nuorena aloitetusta monipuolisesta harjoittelusta on hyötyä uusien motoristen taitojen oppimiselle. Kasvuiässä olevien nuorten monipuolisella harjoittelulla tarkoitetaan elinjärjestelmiä kehittävää harjoittelua sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittelua. Elinjärjestelmien kehittämisessä voidaan kuormittaa hermostoa, lihasjärjestelmiä, tukielimiä, aineenvaihduntaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Monipuoliseen fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun kuuluvat kestävyys, nopeus, motoristen taitojen, liikkuvuuden sekä voiman monipuolinen harjoittaminen. Fyysisessä harjoittelussa pitää huomioida yksilöllisyys, pitkäjänteisyys sekä suunnitelmallisuus. Urheilijan laadukkaassa valmentamisessa huomioidaan myös herkkyyksikaudet, eli ne ajankohdat, jolloin tietty ominaisuus kehittyy normaalin kasvun kautta. Harjoittelun suunnittelussa pitää myös havainnoida nuoren yksilöllinen kehitystaso sekä harjoittelutapa. (Hakkarainen 2015, 179-185.)

Lajitaitojen merkittävyys harjoittelussa kasvaa nuoren ollessa valintavaiheessa. Tämä tarkoittaa sitä, että lajinomaisiin harjoituksiin syvennytään tarkemmin ja lajitaitoja vahvistetaan monipuolisesti erilaisilla harjoituksilla. Lapsuusvaiheen aikana kerätyt monipuoliset liikunnalliset taidot luovat nuorelle urheilijalle ihanteellisen perustan lajitaitojen oppimiselle. Päälajin lisäksi urheilijoilla saattaa olla sivulajeja, jotka tukevat päälajissa kehittymistä ja lisäävät fyysisen harjoittelun määrää viikossa. Sivulajien harrastamiselle ei yleensä jää enää aikaa nuoren siirtyessä valintavaiheen loppupuolelle. Tässä vaiheessa nuori urheilija keskittyy lähinnä päälajin monipuoliseen harjoitteluun. Päälajin harjoittelu sisältää yleensä tekniikkaharjoittelua ja monipuolista taitoharjoittelua. (Hämäläinen, K. 2015, 36.)

Vuonna 2008 Nuoren Suomen, Suomen Olympiakomitean sekä Suomen Valmentajien toteuttaman selvitysraportin mukaan kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävien nuorten liikunnan määrän tulisi olla vähintään 18 tuntia viikossa ja parhaimmassa tapauksessa se olisi jopa yli 25 tuntia viikossa. Raportista ilmenee, että harjoittelua tulisi toteuttaa monipuolisesti ja

harjoitusten tulisi koostua ohjatun liikunnan lisäksi omatoimisesta harjoittelusta. Raportissa todettiin, että joka kolmas urheiluseurassa liikkuva lapsi ei liiku edes oman terveytensä kannalta tarpeeksi ja viikkoharjoittelun keskiarvoksi saatiin selvityksen mukaan 13,4 tuntia viikossa. Tämän perusteella urheilijoiden harjoitustunteja pitäisi lisätä arjessa järkevillä ratkaisulla. Selvityksessä todettiin, että murrosikäisten kohdalla suurin muutoksen tarve on harjoitustuntien lisäämisessä. Raportin mukaan murrosiässä luovutaan toissijaisista urheilulajeista ja fyysinen aktiivisuus vähenee, jolloin liikunnan kokonaismäärä jää liian vähäiseksi. Nuoren urheilijan tukiverkostolla on myös tärkeä rooli tässä asiassa, mutta nuoren täytyy myös itse löytää sisäistä motivaatiota urheiluun ja ymmärtää omatoimisen harjoittelun vaikutus urheilijana kasvamiseen. (Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry 2008, 62-63.)

Liikuntavammojen ennaltaehkäisy on tärkeää urheilijan laadukkaan harjoittelun, kehittymisen sekä terveenä pysymisen kannalta. Kasvuvaiheessa olevat murrosikäiset nuoret ovat varsin alttiita liikuntavammoille nopean pituuskasvun takia. Valmentajalla tulee olla riittävä tietoa ja taitoa liikuntavammoihin johtavista syistä, jotta hän voi suunnitella harjoitteet urheilijalle mahdollisimman turvallisesti toteutettaviksi. Fyysisessä harjoittelussa tapahtuvat liikuntavammat voidaan jakaa rasitusvammoihin ja akuutteihin vammoihin. Rasitusvamma kehittyy yleensä vähitellen kudoksen liiallisen kuormittumisen takia aiheuttaen kudosaivautumia ja kipua, kun taas akuutti vamma syntyy äkillisestä kudoksen vaurioitumisesta. Rasitusvammat syntyvät usein monista eri syistä, joita ovat esimerkiksi liian kova ja yksipuolinen harjoittelu, virheellinen suoritustekniikka, väärin rytmitetty harjoittelu sekä vääränlaiset varusteet ja olosuhteet. Akuutit vammat voivat syntyä joko kontaktin seurauksena tai ilman kontaktia. Valmentajan ja nuoren urheilijan on hyvä huomioida sekä yksilöllisiä että ympäristössä olevia liikuntavammojen riskitekijöitä. Tärkeintä liikuntavammojen ennaltaehkäisemisessä on kokonaisvaltainen, monipuolinen fyysinen harjoittelu ja sen oikeanlainen rytmittäminen. Harjoituspäivien välillä pitää olla myös lepopäiviä, jotta palautumista ehtii tapahtumaan. Laadukas ja säännöllinen ravitsemus sekä riittävä uni ja lepo ovat myös osa vammojen ennaltaehkäisyä. Valmentajalla on myös tärkeä rooli opettaa nuorelle huolellisten alkulämmittelyiden, loppuverryttelyiden ja liikkuvuusharjoittelun tärkeys. Valintavaiheessa olevien nuorten liikuntavammojen ennaltaehkäisyssä otetaan käyttöön myös säännölliset terveystarkastukset ja lihastasapainokartoitukset valmennuksen lisäksi. (Pasanen 2015, 187-193.) Nuorten urheilijoiden liikuntavammoja voidaan ennaltaehkäistä tunnistamalla tavallisimpia loukkaantumiseen johtavia tekijöitä, joita ovat esimerkiksi urheilijan fyysisen pätevyyden puute harjoituksissa, monipuolisen harjoittelun puute, liian kova harjoittelu ilman riittävää lepoa, sopimaton harjoittelumäärä verrattuna nuoren kehitysvaiheeseen, liikkuvuuden sekä voiman puute ja heikko lihastasapaino kehossa. (Jeffrey 2016, 417.)

LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan liikunnan aikana tapahtuvat loukkaantumiset ovat yleis-
tymässä 11-15-vuotiaiden nuorten keskuudessa. Tämän tutkimuksen mukaan eniten louk-
kaantumisia tapahtui urheiluseuroissa, toiseksi eniten vapaa-ajan liikunnassa ja vähiten
koululiikunnassa. Lisäksi tutkimuksen tuloksista selviää, että sukupuolieroja tarkastelta-
essa pojille sattuu liikuntavammoja enemmän kuin tytöille. Tutkimuksessa todettiin, että
liikuntavammoja sattuu eniten suosituissa lajeissa. Urheiluseuraliikunnassa pojilla sattui
eniten loukkaantumisia jalkapallossa, jääkiekossa ja salibandyssä, kun taas tytöillä tapah-
tui loukkaantumisia ratsastuksen, jalkapallon ja tanssin parissa. Tutkimuksesta selvisi,
että loukkaantumisriski kasvaa suuremmaksi, mitä enemmän nuori harrastaa liikuntaa vii-
kossa. Loukkaantumisriski oli tämän tutkimuksen mukaan huomattavasti suurentunut, kun
liikuntaharrastusta harrastettiin jopa viitenä päivänä viikossa vähintään tunnin verran ker-
rallaan. (Parkkari, Räisänen, Pasanen & Rimpelä 2016, 63-66.)

4.4 Ryhmässä toimiminen

Valmentaja voi vaikuttaa ryhmän toimimiseen ja sen motivaatioon. Ryhmän motivaatiota
edistävät hyvin suunnitellut harjoitukset, tavoitteiden asettaminen sekä hyvä ilmapiiri har-
joituksissa. (Miettinen 1992, 50-52.) Ryhmän toimintaa liikunnassa voidaan kehittää tiimi-
työskentelyohjelman avulla, joka sisältää seitsemän vaihetta. Tiimityöskentelyohjelman
avulla pyritään luomaan ryhmälle yhteinen päämäärä ja sen toimintaa pyritään edistä-
mään painottamalla toimivaa yhteistyötä. Vastuunkannon lisääminen, ryhmäkulttuurin ja
ryhmän kiinteyttämisen vahvistaminen sekä ryhmän identiteetin vahvistaminen ovat myös
osa tiimityöskentelyohjelmaa. Ryhmässä toimimista edistäviä asioita ovat myös avoin ja
rehellinen vuorovaikutus sekä toisen tukeminen ja auttaminen ryhmän sisällä. (Rovio
2009, 216.)

Valmentaja voi toimillaan tukea motivaation sisäistymistä edistävää ilmapiiriä. Ryhmän toi-
mintaan vaikuttaa motivaatioilmasto eli ilmapiiri, joka ohjaa toimintaa. Motivaatioilmasto
voi olla ryhmässä joko minä- tai tehtäväsuuntautunut. Tehtäväsuuntautuneessa motiva-
atioilmastossa keskitytään kehittämään urheilijan omia taitoja ja häntä kannustetaan suoriu-
tumaan parhaansa mukaan suorituksissa. Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee epäonnis-
tumiset osana oppimisprosessia. Minäsuuntautunut urheilija vertailee omia suorituksiaan
muiden suorituksiin, joka voi aiheuttaa alemmuuden tunnetta ja motivaation laskemista.
On todettu, että tehtäväsuuntautuneisuus edistää kilpaurheiluympäristössä tehtävissä
suoriutumista. (Nikander & Rovio 2009, 232-233.)

4.5 Nuoren urheilijan motivaatio ja valmentajan rooli sen edistämisessä

Valmentajan merkitys lisääntyy nuoren siirtyessä valintavaiheeseen. Valintavaiheessa valmentajan ja nuoren urheilijan välinen suhde muuttuu tärkeäksi, koska nuori viettää enemmän aikaa valmentajansa kanssa. Valmentajalla on merkittävä rooli nuoren urheilijan motivaation sekä myönteisten kokemusten edistämisessä tavoitteellisessa urheilussa. Arki- valmennuksessa myönteisten kokemusten kokeminen innostaa ja motivoi nuorta harjoitteluun. Valmentamisessa on ehdottoman tärkeää tukea nuoren urheilijan sisäistä motivaatiota. (Mononen ym. 2014, 13-14.) Valmentajasta voi muodostua merkittävä ihmissuhde nuorelle urheilijalle. Valmentaja tulee aina olemaan nuorelle kasvattaja. Kasvattajan roolin lisäksi valmentaja voi merkitä nuorelle tärkeää opettajaa, ystävää, rajojen asettajaa, varavanhempaa sekä luotettavaa keskustelukumppania. (Hämäläinen 2014, 61.) Nuoret usein arvostavat luotettavaa valmentajaa, joka kuuntelee heitä, välittää heistä niin ihmisenä kuin urheilijana ja joka luo harjoittelusta tehokasta sekä nautittavaa. Hyvä valmentaja-urheilijasuhde luo motivoituneita urheilijoita (Collins & MacNamara 2018, 126).

Valmentajan rooli sisäisten motivaatiotekijöiden edistämisessä on suuri. Valintavaiheessa oleva nuori tarvitsee autonomian, pätevyyden, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä tehtäväsuuntautuneisuuden korostamista sekä tukemista, sillä urheilun merkitys kasvaa ja se muuttuu tavoitteelliseksi. Valintavaiheen urheilijalla ulkoiset paineet saattavat lisääntyä, jonka myötä sisäinen motivaatio saattaa heikentyä. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan esimerkiksi palkintoja, maajoukkuevalintoja ja erilaisia pelkotiloja, jotka saattavat vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen. Osa nuorista urheilijoista kokee ulkoiset motiivit liian haastavina omiin taitoihinsa nähden ja siksi he lopettavat harrastuksen. Valmentaja auttaa nuorta urheilijaa selviytymään ulkoisten motiivien aiheuttamista paineista vahvistamalla urheilijan sisäistä motivaatiota sekä iloa, innostusta ja intohimoa. (Jaakkola 2015, 118-119.)

Valmentajan on tärkeää huomioida se, että valintavaiheessa olevien urheilijoiden elämässä tapahtuu urheilumotivaatioon vaikuttavia asioita, kuten fyysisiä, sosiaalisia sekä psykologisia muutoksia. Monet valintavaiheessa olevat nuoret ovat murrosikäisiä, jolloin heidän kehossansa tapahtuu muutoksia. Lisäksi nuoret saattavat vaihtaa kouluympäristöä, joka vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin. Koulussa tehtävien määrä kasvaa ja opiskelun taso muuttuu entistä haastavammaksi siirryttäessä korkeammalle luokka-asteelle. Identiteetti kehittyy murrosiässä ja osa urheilijoista harkitsee urheilun tärkeyttä omassa identiteetissään. (Jaakkola 2015, 119.) Pituuskasvun aikana valmentajalla on merkittävä rooli nuoren urheilijan motivaation ja intohimon tukemisessa. Pituuskasvun seuraukset tekniikoissa, taitojen oppimisessa ja koordinaatiossa ovat yksilöllisiä ja ne saattavat häiriintyä hetkellisesti kasvupyrähdysten aikana. Nopea pituuskasvu voi vaikuttaa nuoren urheilijan

koetun pätevyyden tunteisiin sekä itsetuntoon negatiivisesti, sillä kasvu aiheuttaa ohimenevää kömpelyyttä kehon mittasuhteiden muuttuessa. Tässä vaiheessa valmentaja vahvistaa nuoren pätevyyden tunnetta suosimalla perustaitojen ja jo hankittujen taitojen monipuolista harjoittelua. (Jaakkola & Kalaja 2014, 24.)

Nuoruus- ja lapsuusvaiheessa olevien urheilijoiden motivaation määrä ja kohteet saattavat vaihdella melko useasti. Motivaatiolla on tärkeä rooli nuoren urheilijan jaksamisen ja kehittymisen kannalta. Motivaatio toimii urheilijan energianlähteenä ja auttaa urheilijaa saavuttamaan omia tavoitteitaan. Motivaatio koostuu yleensä sisäisistä sekä ulkoisista tekijöistä. Sisäiseen motivaatioon kuuluu tunne siitä, että tekeminen on itselleen luontaista ja nautinnollista. Esimerkiksi hyvän sisäisen motivaation omaava urheilija hakeutuu sellaisten lajien pariin, joista hän saa positiivisia, mielekkäitä ja palkitsevia kokemuksia. Ulkoiseen motivaatioon liittyy yleensä muiden tarpeiden tyydyttäminen palkkion toivossa ja rangaistuksen pelossa. Ulkoinen motivaatio ei siis lähde itse henkilöstä, vaan siihen vaikuttavat ympäristön toiveet ja odotukset. Toisinaan nuori tarvitsee esimerkiksi valmentajalta tai joukkueeltaan ulkoista motivointia, mutta uralla etenemisen kannalta urheilijan on hyvä omata vahva sisäinen motivaatio ja intohimo kokeilla uusia kokemuksia oman lajinsa parissa. Sisäisen motivaation saavuttamiseksi tarvitaan pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia ja tuntemuksia. (Konttinen 2014, 19.)

5 Nuoren psyykkinen kehitys

Nuoruusikä on siirtymäaikaa lapsuuden ja aikuisuuden välissä, jonka aikana tapahtuu huomattavia muutoksia ihmisen fyysisessä kasvussa, ajattelun kehittämisessä sekä sosiaalisessa toimintaympäristössä. Nuoruusiässä tehdyt valinnat ovat merkityksellisiä tulevaisuuden kannalta ja ne luovat pohjaa tulevalle elämäntavalle. (Ahonen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142.)

Ajattelutaidot alkavat kehittyä ihmisellä 10 ikävuoden jälkeen ja erityistä kehitystä tapahtuu tulevaisuuteen suuntautuvalla ajattelulla. Tämä johtaa siihen, että nuori alkaa kiinnostua myös omasta tulevaisuudestaan ja alkaa tehdä päätöksiä ja valintoja esimerkiksi ammatinvalintaan ja ihmissuhteisiin liittyen. (Ahonen ym. 2014, 146-147.) Nuoren omien valintojen lisäksi myös valmentajalla ja vanhemmilla on merkittävä rooli urheilijan motivaatioon. Tutkimusten mukaan vanhempien asenne ja rooli – oli se sitten tukemista tai painostamista – vaikuttavat nuoren psyykkiseen hyvinvointiin, motivaatioon ja harjoitteluun. (Deci & Ryan 2017, 494-495.) Tutkimusten mukaan lapsen tai nuoren harrastuksen intensiivisyyden taso vaikuttaa myös vanhempien osallistumiseen harrastuksessa. Vanhempien tulisi tukea urheiluharrastusta sekä henkisesti että käytännössä ja vaatimustaso kasvaa urheilijan polun eri vaiheissa. Nuoren motivaation sisäistymisen ja säilymisen kannalta vanhemmilta vaaditaan keskustelua nuoren kanssa, läsnäoloa urheiluharrastuksessa ja ohjausta tavoitteenasettelussa sekä urheilu-uralla että muillakin elämän osa-alueilla. (Aarresola & Konttinen 2012, 29-31.)

Urheilijan polun valintavaiheessa nuoren innostus urheiluun alkaa kehittyä intohimoksi. Tällöin on tärkeää tukea sisäistä motivaatiota antamalla urheilijalle hänen tasolleen sopivaa toimintaa, päätösvaltaa häntä itseään koskeviin asioihin sekä tunteen, että hän on osa ryhmää. Näin täyttyvät kolme psykologista perustarvetta, joita ovat koettu pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kallaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 11.)

5.1 Pätevyyden kokemusten kehittyminen nuoruusiässä

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan henkilön kokemusta hänen omista kyvyistään ja fyysisellä pätevyydellä taas viitataan henkilön kokemuksiin hänen fyysisistä ominaisuuksistaan. Koettu pätevyys on yksi tärkeimmistä tekijöistä liikunnallisen elämäntavan taustalla ja vaikuttaa myös sisäisen motivaation syntyyn. (Jaakkola ym. 2017, 134-135.) LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan koettu liikunnallinen pätevyys oli yhteydessä lasten ja nuorten aktiivisuuteen ja liikunnallinen pätevyys oli sitä korkeampi, mitä aktiivisempia ja liikunnallisempia lapset ja nuoret olivat (Hirvensalo ym. 2016, 37).

Lapset ja nuoret saattavat ymmärtää vielä hyvin eri tavoin, mitä tarkoittaa taitava ja hyvä urheilija, mutta ikävuosien 10-13 välillä alkaa jo kehittyä ymmärrys sattuman, kyvykkyyden ja yrittämisen käsitteille. Noin 12-vuotiaana nuori pystyy jo ymmärtämään kyseisten käsitteiden vaikutusta suoritukseen. Hieman tämän jälkeen, noin 12-13-vuotiaana, nuori oivaltaa kilpailuprosessin ja tässä vaiheessa on erityisen tärkeää, että kehonrakenne ja suoritukset hyväksytään juuri sellaisenaan, ilman sosiaalista vertailua. Pätevyydenkokemukset ovat negatiivisimpia varhaisnuoruudessa, koska nuori kokee useita fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka vaikuttavat hänen minäkäsitykseensä. Ongelmanratkaisutaidot sekä tietaito suoritukseen liittyvistä tekijöistä eivät ole vielä aikuisen tasolla, mikä saattaa johtaa huonojen liikuntakokemusten syntymiseen. Juuri tämän takia positiivisten liikuntakokemusten saaminen ja pätevyyden kokemukset ovat tärkeitä, jotta liikuntaharrastus jatkuisi ja liikunnallinen elämäntapa säilyisi. (Lintunen 2015, 80-83.)

LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan koettu liikunnallinen pätevyys on korkeimmillaan 11-vuotiaana ja alhaisimmillaan 15-vuotiaana. Tämä koski sekä tyttöjä että poikia, mutta kaikissa ikäryhmissä pojat kokivat itsensä fyysisesti pätevimmiksi kuin tytöt. Ilmiö johtuu todennäköisesti siitä, että murrosikä tuo mukanaan sosiaalista vertailua ja nuoren mieli on erityisen hauras ja haavoittuvainen. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016, 37.) Tämän vuoksi harjoituksissa, koulussa ja kotona tulisi keskittyä nuoren urheilijan tukemiseen ja kannustamiseen, jotta hän saa riittävyden ja pätevyyden kokemuksia.

5.2 Autonomian tukeminen

Koettu autonomia tarkoittaa sitä, että urheilija tuntee pystyvänsä vaikuttamaan omaan toimintaansa ja tekemään itsenäisiä valintoja ilman, että hän kokee painostusta tai pakottamista. Harjoitteluympäristössä tämä näkyy esimerkiksi urheilijan osallistumisena harjoitusten sisältöön ja toteutukseen sekä pelisääntöihin liittyvien päätösten tekoon. Tällöin hän kokee saavansa vastuuta ja vapautta, mikä on erittäin olennaista motivaation sisäistymisen kannalta. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 133.) Itseohjautuvuus ja motivaation sisäistyminen taas johtavat urheilijan parempaan sitoutumiseen sekä itsenäistymiseen (Lintunen 2015, 84).

Tutkimukset osoittavat, että autonomiaa tukevat opetusmenetelmät kasvattavat nuorista itsenäisempiä, lisäävät sitoutuneisuutta sekä parantavat suorituksia ja motivaatiota, verrattuna opettajajohtoisiin opetusmenetelmiin (Deci & Ryan 2017, 351). Nuoret haluavat päästä vaikuttamaan heitä koskeviin asioihin ja päätöksiin. Autonomia voidaan toteuttaa harjoittelu- ja kouluympäristössä monin eri tavoin, jotta voidaan välttyä siltä, että ohjeet ja

toimintatavat tulevat aina valmiina valmentajalta tai opettajalta. (Lintunen 2015, 84.) Urheilijoiden kokemusten mukaan he ovat hyötynneet siitä, että kokevat sekä valmentajan että muiden ihmisten tukevan heitä, koska tällöin he pystyvät tekemään päätöksiä myös itsenäisesti (Jones & Nicholls 2013, 123).

5.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Ihmiset tuntevat yleisimmin yhteenkuuluvuutta, kun he kokevat, että muut ihmiset välittävät heistä (Deci & Ryan 2017, 11). Ihmisillä on luontainen tarve kuulua ryhmään ja tuntea itsensä hyväksytyksi. Vapaa-ajan vietto harjoitusten ulkopuolella yhdessä joukkueovereidensä kanssa, henkilökohtaisista asioista keskusteleminen, yhteisiin tehtäviin osallistuminen, ryhmässä toimimisesta nauttiminen sekä arvostuksen kokemukset ovat kaikki hyviä tunnusmerkkejä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 134.) Ryhmässä toimiminen itsessään ei kuitenkaan välttämättä kehitä ihmisen sosiaalisia taitoja, mikäli ilmapiiri on liian kilpailullinen, turvaton tai muuten huono. Urheilija voi saavuttaa todennäköisimmin tavoitteensa, parhaat suorituksensa ja oppii uusia asioita turvallisessa, kannustavassa, tasa-arvoisessa ja innostavassa ympäristössä. (Lintunen 2015, 85.) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta tukee välittävä ja turvallinen ympäristö. Tutkimukset osoittavat, että tällaisessa ympäristössä harjoittelevat urheilijat suhtautuvat positiivisemmin joukkueovereihinsä sekä sitoutuvat urheiluun ja lajiinsa paremmin. (Jones & Nicholls 2013, 130.) Nuoruusiässä ihminen alkaa myös ymmärtämään toisten ihmisten näkökulmaa asioihin ja pystyy ottamaan muut ihmiset entistä paremmin huomioon. Tämä vaikuttaa nuoren moraalien kehittymiseen, jonka myötä hän pystyy käsittelemään ristiriitallanteita paremmin ja kykenee auttamaan toisia. (Ahonen ym. 2014, 147.)

Valintavaiheen urheilijalla korostuu myös ystävien merkitys yhä enemmän. Hänellä on tarve tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään, joukkueeseen tai yhteisöön, jossa hänet hyväksytään juuri sellaisenaan. (Mononen ym. 2014, 13.) Nykypäivänä erilaiset älylaitteet ovat lähes jokaisen suomalaisen lapsen ja nuoren käytettävissä, mikä vie usein liikaa aikaa kasvokkain tapahtuvalta sosiaaliselta vuorovaikutukselta. Vuorovaikutuksen perustana toimivat empatiataidot, sillä jokaisella ihmisellä tulee olla käsitys vuorovaikutuksen toisen osapuolen ajatuksista ja tunteista, jotta hänen on mahdollista kommunikoida omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Tutkimustietoa älylaitteiden ja netin käytön vaikutuksista empatiataitoihin on vain niukasti. Yhdysvaltalais tutkimuksessa 12-vuotiaita nuoria osallistui viiden päivän leirille, jonka aikana he eivät saaneet käyttää älylaitteita. Sen sijaan leirillä tehtiin paljon yhteistyötä vaativia tehtäviä ja leirin jälkeen nuoret saivat parempia tuloksia tunteiden tunnistamisen tehtävissä kuin nuoret, jotka olivat viettäneet normaalin viikon

koulussa. Vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan väkivaltaiset videopelit lisäsivät aggressiivista ajatusta ja käyttäytymistä sekä vähensivät myötätunnon tuntemista toisia kohtaan. Empatia- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapset ja nuoret oppivat älylaitteiden turvallisen ja oikean käytön. (Saarikivi & Martikainen 2019, 23, 34-35, 38.)

6 Tutkimuksen vaiheet

Opinnäytetyö aloitettiin syksyllä 2018 Suomen Olympiakomitean toimeksiannosta. Heidän toiveenaan oli opinnäytetyö, jossa tutkittaisiin yläkoululeiriläisten taustoja. Marraskuussa 2018 pidimme ensimmäisen palaverin Olympiakomiteatalolla yhdessä urheiluakatemiaohjelman asiantuntija, Laura Tastin ja Kisakallion valmennuspäällikkö, Kari Seppäsen kanssa. Tapaamisen yhteydessä päädyimme siihen tulokseen, että tutkimuksen kohteena opinnäytetyössä tulevat olemaan yläkoululeiriläisten elämänhallintataidot sekä opittujen taitojen siirtyminen arkeen.

Aineiston keruussa hyödynnettiin Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen laatimaa kyselypohjaa. Tutkimuksen ensimmäisenä vaiheena oli kyselyn toteuttaminen Suomen Olympiakomitean koordinoimia yläkoululeirityksiä järjestävillä urheiluopistoilla, keväällä 2019. Webropol-kysely oli sähköisessä muodossa, jonka toteuttamisesta urheiluopistoilla vastasivat yläkoululeiritysten koordinaattorit. Seuraavassa vaiheessa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus lähetti kyselyiden tulokset Excel-muodossa, jonka jälkeen tulokset purettiin ja analysoitiin syksyllä 2019. Saatujen tulosten pohjalta luodaan mahdollisia kehittämisehdotuksia, joiden avulla olisi mahdollista parantaa yläkoululeirityksille osallistuvien nuorten elämänhallintataitoja ja niiden siirtymistä arjen toimintaan.



6.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat nuoret urheilijat, jotka ovat osallistuneet Suomen Olympiakomitean koordinoimille yläkoululeirityksille keväällä 2019. Leirityksille osallistuvat nuoret ovat pääosin yläkouluikäisiä, 12-16-vuotiaita nuoria. Kyselyn tulokset saatiin kahdelta urheiluopistolta, Eerikkilän ja Kisakallion urheiluopistoilta, joissa vaadittavat lupa-asiat oli kysytty asianmukaisesti. Kyselyyn vastasi yhteensä 290 yläkoululeiriläistä.

Kyselyyn vastanneista (n=288) 69% oli tyttöjä, 30% poikia ja muita 1%. Vastaaajien ikä jakautui seuraavasti (n=282): 2% 12-vuotiaita, 22% 13-vuotiaita, 44% 14-vuotiaita, 26% 15-vuotiaita ja 7% 16-vuotiaita. Vastanneista yläkoululeiriläisistä (n=288) 37% oli seitsemäsluokkalaisia, 42% kahdeksaluokkalaisia, 20% yhdeksäsluokkalaisia ja 1% jollakin muulla luokka-asteella. Vastaaajien päälajeina olivat (n=290) jalkapallo (17,2%), jääpallo (0,3%), yleisurheilu (3,8%), joukkuevoimistelu (2,4%), jääkiekko (6,9%), koripallo (16,9%), käsipallo (15,9%), lentopallo (9,0%), purjehdus (5,9%), ringette (10,0%), suunnistus (11,4%) tai jokin muu (0,3%).

6.2 Kyselyiden toteuttaminen

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Yhdessä toimeksiantajan kanssa päätimme hyödyntää jo olemassa olevaa kyselypohjaa, jonka on luonut Suomen Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kyselylomakkeet (Liite 1) olivat sähköisessä muodossa, Webropol-kyselynä. Kyselyt toteutettiin urheiluopistoilla keväällä 2019, yläkoululeiritysten koordinaattorien toimesta. Kyselyihin vastattiin nimettömänä, jotta yksittäisiä vastauksia ei voida tunnistaa. Yläkoululeiriläiset vastasivat kyselyyn kevään 2019 leirityksien aikana.

6.3 Kyselyiden sisältö

Yläkoululeiriläisille teetetyssä kyselyssä selvitettiin aluksi nuorten perustietoja, joissa selvitettiin muun muassa ikä, sukupuoli ja luokka-aste. Tämän jälkeen kysyttiin nuoren pääalajia ja muita lajeja, joita hän harrastaa sekä harjoittelun määrää. Yläkoululeiriläisille esitettiin kysymyksiä arkeen sekä urheiluharrastukseen liittyen ja he arvioivat väittämiä 5-portaisella asteikoilla. Asteikossa vaihtoehto 1 tarkoitti ”ei pidä lainkaan paikkaansa”, vaihtoehto 2 ”pitää jonkin verran paikkaansa”, vaihtoehto 3 ”pitää osittain paikkansa”, vaihtoehto 4 ”pitää melko hyvin paikkansa” ja vaihtoehto 5 ”pitää täysin paikkansa”. Seuraavaksi kysyttiin ovatko he oppineet leireillä uusia urheilijaksi kasvamiseen liittyviä asioita ja väittämiin

vastattiin joko “olen oppinut” tai “en ole oppinut”. Tämän jälkeen yläkoululeiriläiset vastasivat avoimeen kysymykseen, jossa selvitettiin ovatko he oppineet leireillä uusia asioita, jotka ovat siirtyneet arjen toimintaan. Lopuksi selvitettiin mikä oli ollut nuorten mielestä parasta yläkoululeireillä ja mikä ei ollut mieleistä.

6.4 Tulosten tarkastelutavat

Aineiston analysoinnissa käytettiin määrällisiä menetelmiä. Asteikkokysymysten tulokset esitettiin keskiarvoina ja keskihajontoina, avointen kysymysten tulokset esitettiin suhteellisinä frekvensseinä.

7 Tutkimusongelmat

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa määrittelimme tutkimukselle olennaiset tutkimusongelmat. Tutkimusongelmat ovat tutkimukselle asetettuja kysymyksiä, joihin pyritään löytämään vastaus tutkimuksen avulla. Tutkimusongelmien perusteella voidaan määrittää tutkimukselle sopivat tutkimusmenetelmät, jotka auttavat muodostamaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Tutkimustyyppiä valikoitui määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, joka toteutetaan usein erilaisten mittausten sekä kyselyiden avulla ja tulokset esitetään numeroina ja tilastoina. Lisäksi tutkimuksessa käytetään kuvailevaa tutkimusotetta, jonka avulla pyritään selvittämään minkälaisia ja kuinka yleisiä ilmiöt ja asiat ovat. (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2013, 42-44.)

Määrittelimme opinnäytetyön tutkimusongelmat yhdessä toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa. Opinnäytetyössä vastataan kolmeen kysymykseen:

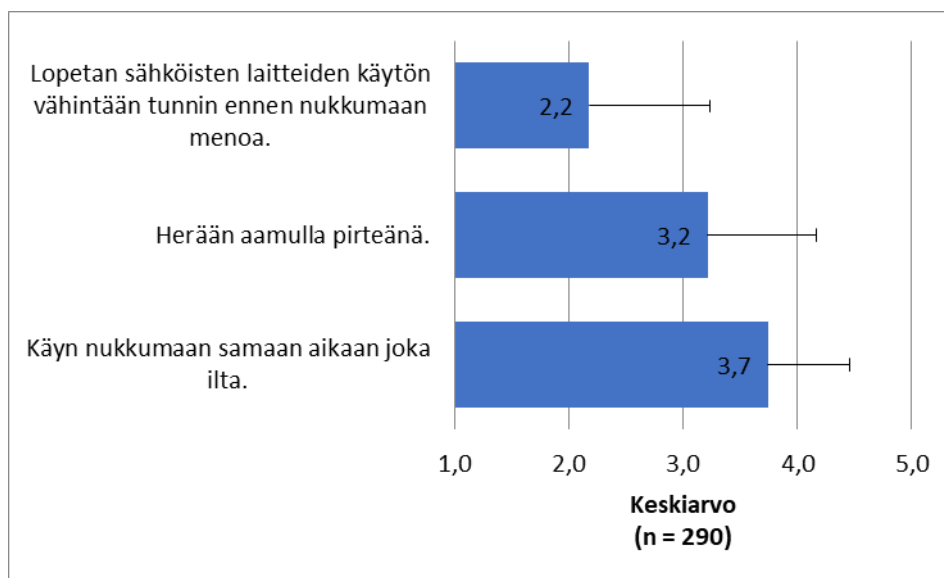
1. Millaisia kokemuksia yläkoululeiriläisillä on heidän omista elämönhallintataidoistaan?
2. Millaisia taitoja yläkoululeiriläiset ovat oppineet leirityksillä ja mitkä niistä ovat siirtyneet myös arjen toimintaan?
3. Millaiset yläkoululeirityksillä opitut elämönhallintataidot eivät ole siirtyneet arjen toimintaan?

8 Tutkimustulokset

8.1 Arjen taidot

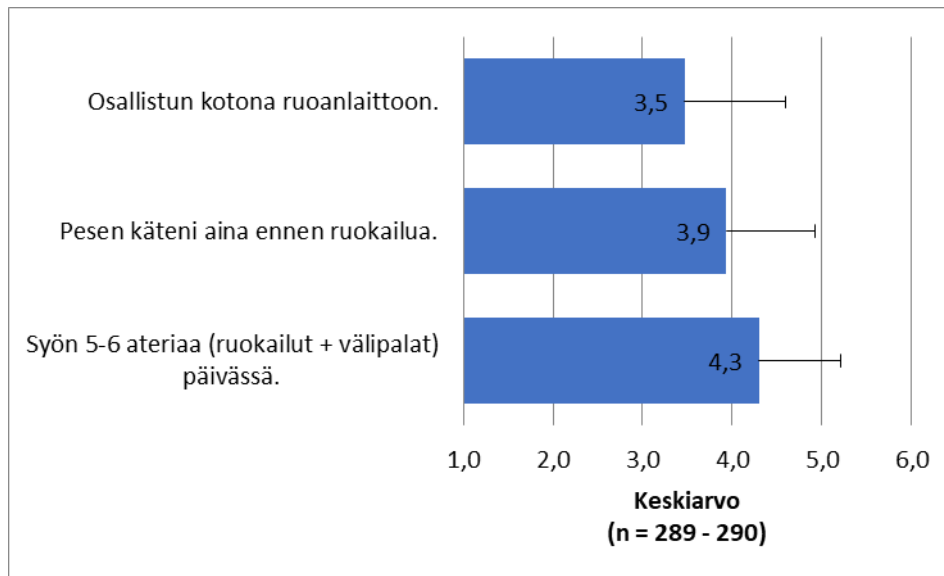
Tässä luvussa käsitellään yläkoululeiriläisten kokemuksia ja arvioita heidän elämänhallintataidoistaan. Väittämät liittyivät erilaisiin arjen taitoihin ja niihin vastattiin 5-portaisella vastausasteikolla. Asteikossa vaihtoehto 1 tarkoitti ”ei pidä lainkaan paikkaansa”, vaihtoehto 2 ”pitää jonkin verran paikkaansa”, vaihtoehto 3 ”pitää osittain paikkansa”, vaihtoehto 4 ”pitää melko hyvin paikkansa” ja vaihtoehto 5 ”pitää täysin paikkansa”. Vastauksia väittämiin oli 288-290 kappaletta.

Kyselyssä yläkoululeiriläiset arvioivat nukkumistaitojaan sekä siihen vaikuttavia tekijöitä (kuvio 5). Tulosten perusteella nuorten sähköisten laitteiden käytön lopettaminen vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa toteutuu vain pienellä osalla. Huomattavasti suurempi osa nuorista koki menevänsä nukkumaan lähes samaan aikaan joka ilta ja ajoittain nuoret kokivat itsensä pirteäksi aamulla. Nuorten keskiarvoiseksi tulokseksi (asteikolla 1-5) sähköisten laitteiden käytön lopettamisesta vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa tuli $2,2 \pm 0,7$. Vastaajista 31,4% antoi väittämään vastausvaihtoehdon 1 ”ei pidä lainkaan paikkaansa” ja vain alle 3% vastaajista oli täysin samaa mieltä. Väittämän ”herään aamulla pirteänä” keskiarvoksi muodostui $3,2 \pm 1,0$ ja ”käyn nukkumaan samaan aikaan joka ilta” $3,7 \pm 1,1$, jossa täysin eri mieltä vastaajista oli vain kaksi.



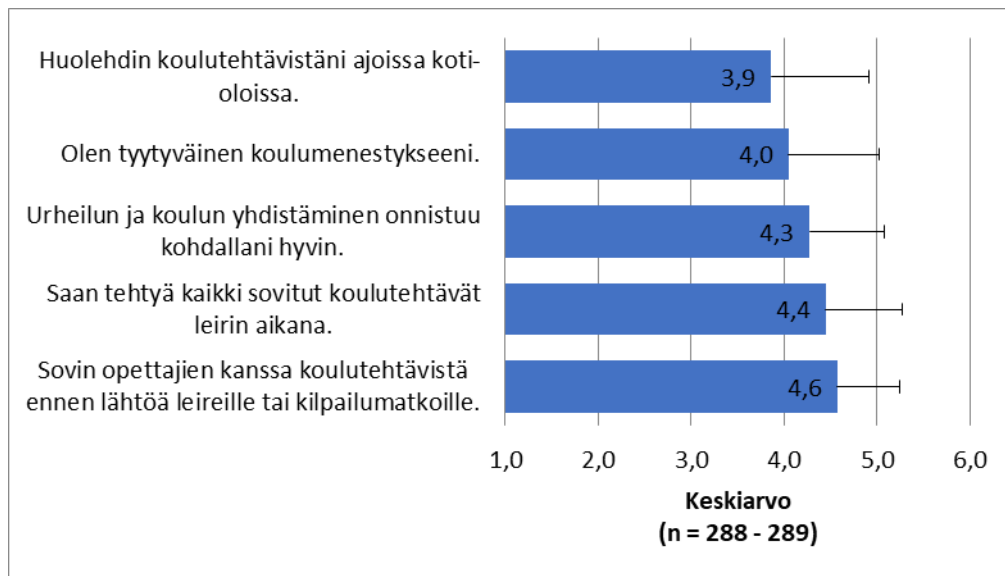
Kuvio 5. Yläkoululeiriläisten kokemuksia unesta ja levosta.

Yläkoululeiriläiset arvioivat kokemuksiaan ruokailuun ja ateriarhythmiin liittyen (kuvio 6). Tulokset osoittavat, että ruuanlaittoon nuoret osallistuvat kotona vaihtelevasti ja pesevät käteensä ennen ruokailua pääosin lähes aina. Korkeimman tuloksen sai väittämä ateriarhythmistä, jonka mukaan suurin osa syö 5-6 ateriaa päivässä. ”Osallistun kotona ruuanlaittoon” väittämän keskiarvoksi muodostui $3,5 \pm 1,1$ ja ”pesen käteni aina ennen ruokailua” $3,9 \pm 1,0$. Yläkoululeiriläisten vastausten keskiarvoiseksi tulokseksi väittämään ”syön 5-6 ateriaa (ruokailut + välipalat) päivässä” tuli $4,3 \pm 0,9$. Vastaajista vain 1% (n=290) vastasi ”ei pidä lainkaan paikkaansa”, kun taas 52,1% vastasi ”pitää täysin paikkansa”.



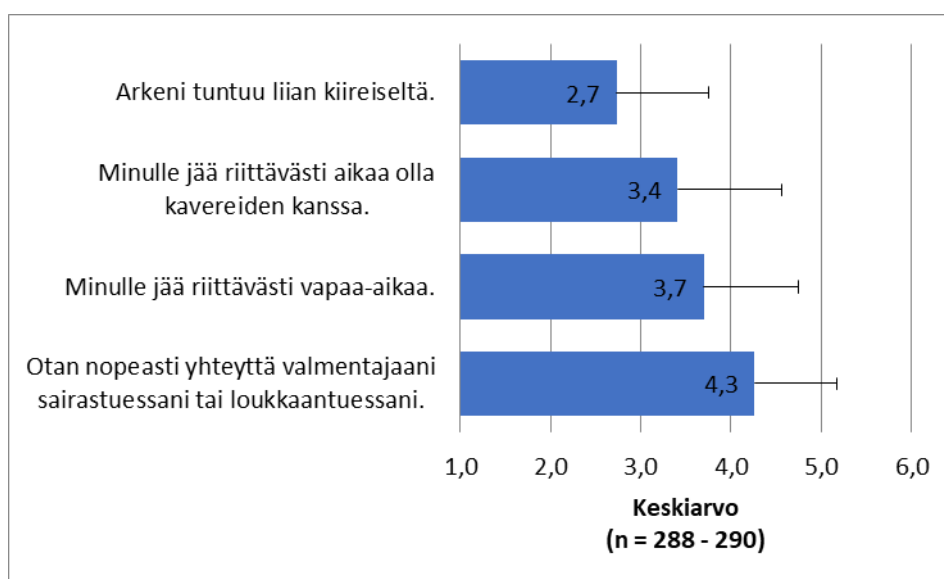
Kuvio 6. Yläkoululeiriläisten kokemuksia ravinnosta ja ruokailusta.

Yläkoululeiriläiset vastasivat väittämiin urheilun ja koulun yhdistämisestä sekä tyytyväisyydestä koulumenestykseen (kuvio 7). Tulosten mukaan koulutehtävien huolehtiminen ajoissa ja tyytyväisyys koulumenestykseen olivat vaihtelevia. Hieman korkeamman tuloksen saivat urheilun ja koulun yhdistämisen onnistuminen sekä sovittujen koulutehtävien tekeminen leirin aikana. Nuoret kokivat, että saavat pääsääntöisesti sovittua opettajien kanssa koulutehtävistä ennen leirille lähtöä. ”Huolehdin koulutehtävistäni ajoissa kotiloissa” väittämän keskiarvoksi tuli $3,9 \pm 1,0$ ja ”olen tyytyväinen koulumenestykseeni” $4,0 \pm 1,0$. ”Urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu kohdallani hyvin” väittämän keskiarvo oli $4,3 \pm 0,8$ ja vastaajista (n=288) vain 0,7% oli täysin eri mieltä. Keskiarvo nuorten sovittujen koulutehtävien tekemisestä leirin aikana oli $4,4 \pm 0,8$ ja vastaajista (n=289) jopa 60,6% vastasi arviointiasteikon korkeimman arvon ”pitää täysin paikkansa”. ”Sovin opettajien kanssa koulutehtävistä ennen lähtöä leireille tai kilpailumatkoille” väittämän keskiarvo oli $4,6 \pm 0,7$, jota yksikään yläkoululeiriläisistä ei arvioinut heikoimmaksi mahdolliseksi.



Kuvio 7. Yläkoululeiriläisten kokemuksia urheilun ja koulun yhdistämisestä.

Yläkoululeiriläiset arvioivat myös kokemuksiaan muista elämäntaitoistaan (kuvio 8). Tulokset osoittavat, että nuoret kokevat arjen ajoittain kiireiseksi ja suurin osa kokee, että heille jää myös vapaa-aikaa. Vastausten mukaan nuorille jää myös aikaa olla kavereiden kanssa. "Arkeni tuntuu liian kiireiseltä" väittämän keskiarvoksi muodostui $2,7 \pm 1,0$ ja vastaajista (n=290) 10% antoi vastauksen "ei pidä lainkaan paikkaansa". "Minulle jää riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa" väittämän keskiarvoksi muodostui $3,4 \pm 1,1$. Väittämän "Minulle jää riittävästi vapaa-aikaa" keskiarvoksi tuli $3,7 \pm 1,0$ ja vastaajista (n=289) 26% oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja vain 2% täysin eri mieltä. "Otan nopeasti yhteyttä valmentajaani sairastuessani tai loukkaantuessani" väittämän keskiarvo oli $4,3 \pm 0,9$.

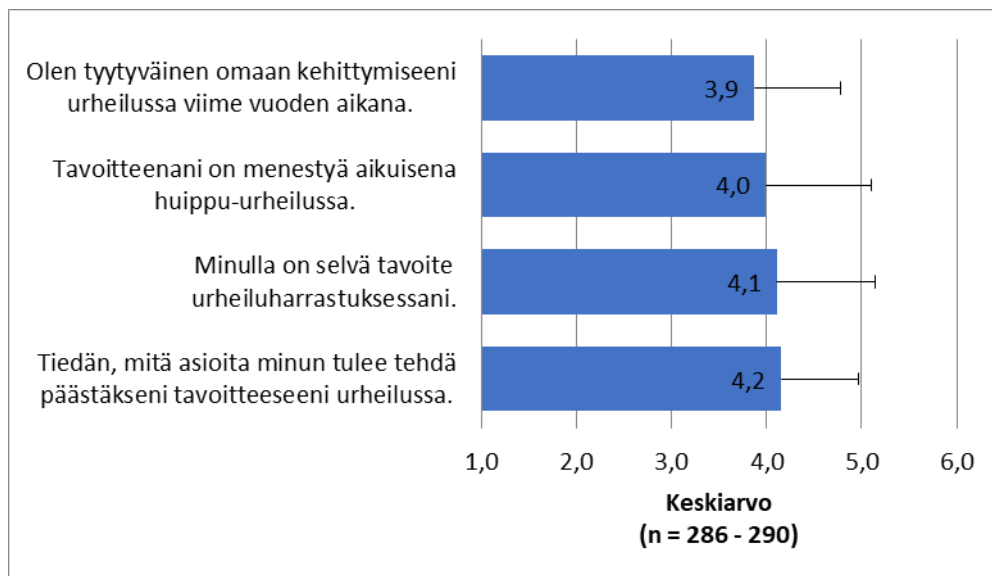


Kuvio 8. Yläkoululeiriläisten kokemuksia muista elämäntaitoista.

8.2 Motivaatio urheiluharrastuksessa

Luvussa käsitellään yläkoululeiriläisten kokemuksia muun muassa motivaatiosta urheiluharrastuksessa, kilpailemisesta ja tavoitteiden asettelemisesta. Väittämiin vastattiin 5-portaisella arviointiasteikolla. Vastauksia väittämiin annettiin yhteensä 244-290.

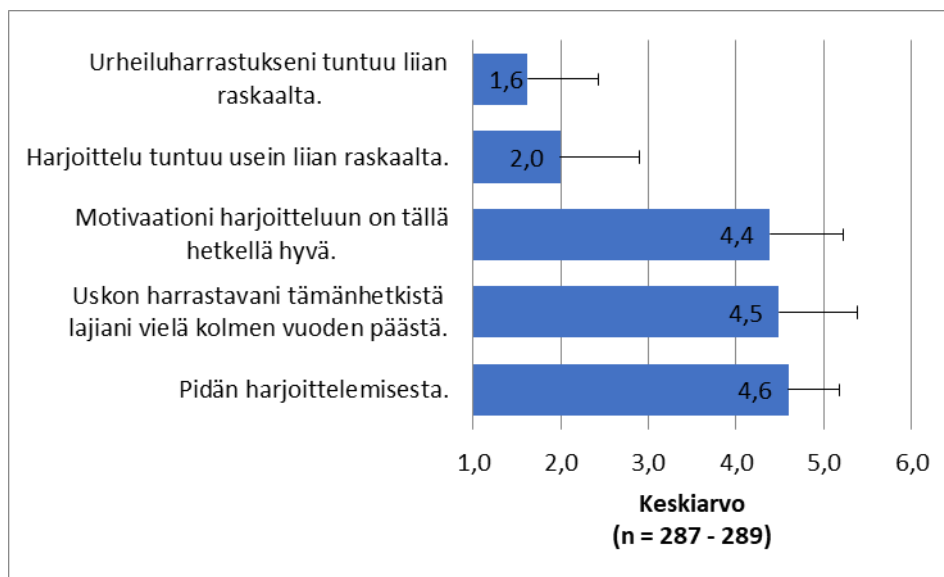
Kyselyssä yläkoululeiriläiset arvioivat kokemuksiaan itseluottamuksesta sekä tavoitteiden asettelusta urheiluharrastuksessaan (kuvio 9). Tulosten perusteella suurin osa nuorista koki tyytyväisyyttä omaan kehittymiseensä urheilussa viime vuoden aikana ja vielä useammalla oli selvä tavoite urheiluharrastuksessa sekä tieto siitä, mitä tulee tehdä päästäkseen tavoitteeseen. Suurella osalla oli myös tavoitteena menestyä huippu-urheilussa aikuisiällä. Väittämän ”olen tyytyväinen omaan kehittymiseeni urheilussa viime vuoden aikana” keskiarvoksi tuli $3,9 \pm 0,9$ ja vastaajista ($n=288$) vain 2% oli täysin eri mieltä. ”Tavoitteenani on menestyä aikuisena huippu-urheilussa” väittämän keskiarvoksi muodostui $4,0 \pm 1,1$ ja vastaajista ($n=290$) 42% oli täysin samaa mieltä. Nuorten keskiarvoiseksi tulokseksi väittämään ”minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani” muodostui $4,1 \pm 1,0$ ja vastaajista ($n=290$) jopa 46% vastasi ”pitää täysin paikkansa”. Väittämän ”tiedän, mitä asioita minun tulee tehdä päästäkseni tavoitteeseeni urheilussa” keskiarvoksi tuli $4,2 \pm 0,8$ ja vastaajista ($n=286$) vain 1% vastasi arviointiasteikoin heikoimman arvon ”ei pidä lainkaan paikkaansa” ja 37% korkeimman mahdollisen arvon ”pitää täysin paikkansa”.



Kuvio 9. Yläkoululeiriläisten kokemuksia itseluottamuksesta ja tavoitteiden asettelusta urheiluharrastuksessa.

Nuoria pyydettiin arvioimaan kokemuksiaan motivaatiosta urheiluharrastuksessa (kuvio 10). Tulosten mukaan vain harva yläkoululeiriläisistä kokee, että urheiluharrastus tai har-

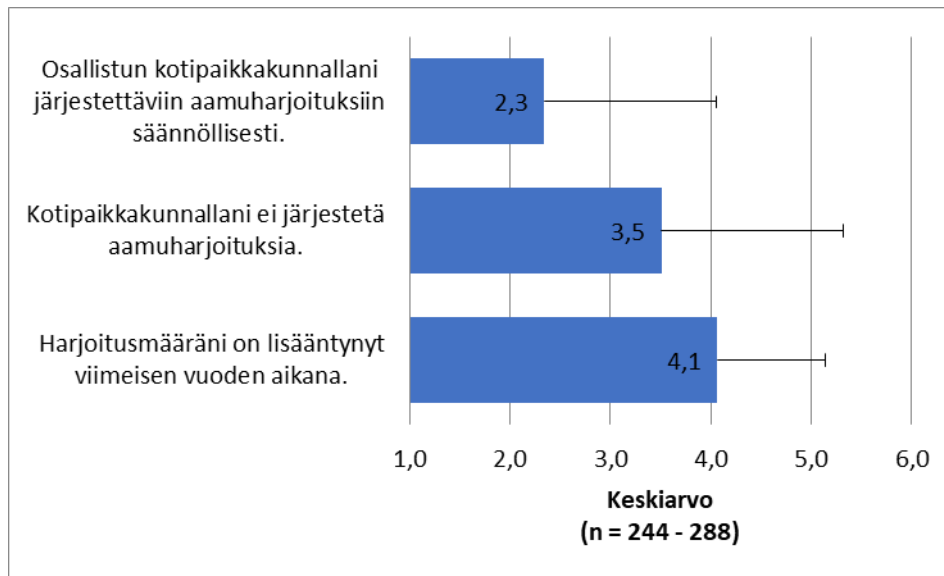
joittelu tuntuisi liian raskaalta. Lähes kaikki vastasivat pitävänsä harjoittelemisesta ja koki-
vat motivaation harjoitteluun olevan hyvä. Väittämän ”urheiluharrastukseni tuntuu liian ras-
kaalta” keskiarvoksi muodostui $1,6 \pm 0,8$ ja 54% vastaajista ($n=289$) vastasi ”ei pidä lain-
kaan paikkaansa” ja vain 0,7% antoi vastauksen ”pitää täysin paikkansa”. Nuorten kes-
kiarvoiseksi tulokseksi harjoittelun tunteisesta usein liian raskaalta tuli $2,0 \pm 0,9$ ja jopa
74% vastaajista ($n=287$) vastasi joko ”ei pidä lainkaan paikkaansa” tai ”pitää jonkin verran
paikkaansa”. ”Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä” väittämän keskiarvoksi
muodostui $4,4 \pm 0,8$ ja vastaajista ($n=288$) 55% oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä
ja ”uskon harrastavani tämänhetkistä lajia vielä kolmen vuoden päästä” keskiarvo oli $4,5 \pm$
 $0,9$ ja vastaajista ($n=289$) 67% vastasi ”pitää täysin paikkansa”. Väittämän ”pidän harjoitte-
lemisesta” keskiarvoksi tuli $4,6 \pm 0,6$ ja vastaajista ($n=288$) 96% vastasi arviointiasteikon
kaksi korkeinta arvoa ”pitää täysin paikkansa” tai ”pitää melko hyvin paikkansa”. Väittä-
mään ei vastattu lainkaan arviointiasteikon (1-5) heikointa tulosta.



Kuvio 10. Yläkoululeiriläisten kokemuksia motivaatiosta urheiluharrastuksessa.

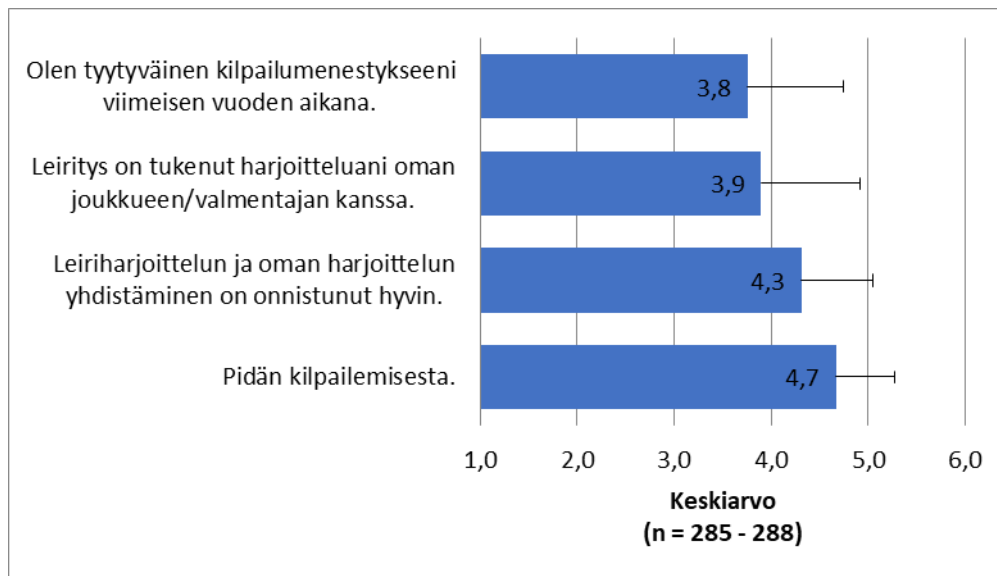
Yläkoululeiriläiset arvioivat kokemuksiaan harjoitteluolosuhteista urheiluharrastuksessaan (kuvio 11). Tulokset osoittavat, että suurin osa yläkoululeiriläisistä ei osallistu kotipaikka-
kunnallaan järjestettäviin aamuharjoituksiin säännöllisesti ja yli puolet vastasivat, ettei koti-
paikkakunnalla järjestetä aamuharjoituksia. Tulokset kertovat myös, että usealla nuorella
harjoitusmäärä on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana. Nuorten keskiarvoiseksi tu-
lokseksi (asteikolla 1-5) osallistumisesta kotipaikkakunnalla järjestettäviin aamuharjoituk-
siin säännöllisesti tuli $2,3 \pm 1,7$ ja jopa 58% vastaajista ($n=244$) vastasi ”ei pidä lainkaan
paikkaansa”. Väittämän ”kotipaikkakunnallani ei järjestetä aamuharjoituksia” keskiarvoksi
muodostui $3,5 \pm 1,8$ ja 55% vastaajista ($n=284$) oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä.

“Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana” väittämän keskiarvoksi tuli $4,1 \pm 1,1$ ja 4% vastaajista ($n=288$) oli täysin eri mieltä ja 44% täysin samaa mieltä.



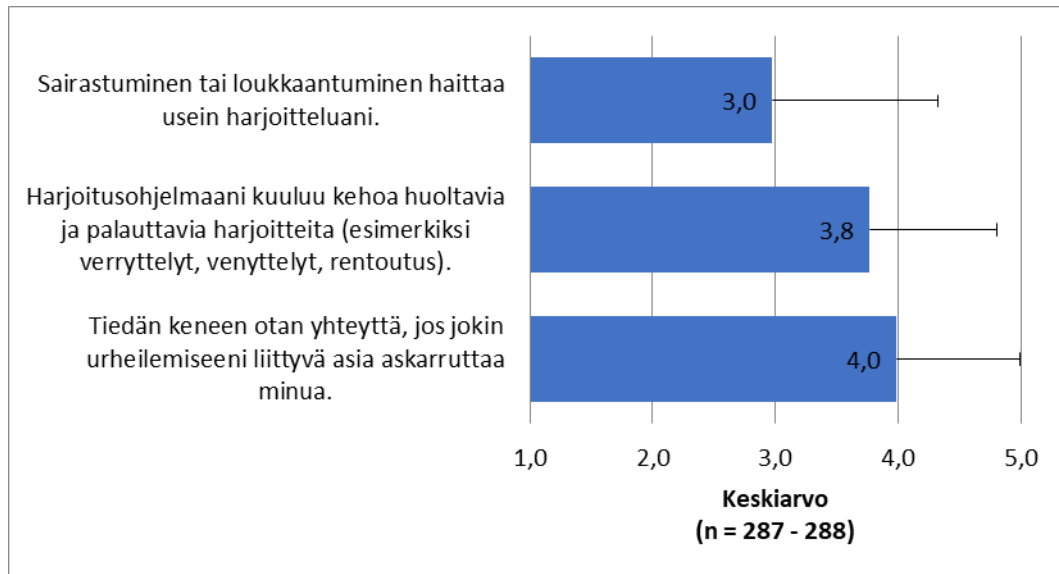
Kuvio 11. Yläkoululeiriläisten kokemuksia harjoitteluolosuhteista urheiluharrastuksessa.

Kokemuksia kilpailuista ja leirityksistä arvioitiin asteikolla 1-5 (kuvio 12). Tulokset osoittavat, että yläkoululeiriläisten kokemusten mukaan valtaosa heistä on ollut melko tyytyväisiä kilpailumenestykseensä viimeisen vuoden aikana ja leiritysten on koettu tukevan omaa harjoittelua. Vielä korkeamman tuloksen saivat leiriharjoittelun ja oman harjoittelun yhdistämisen onnistuminen sekä kilpailemisesta nauttiminen. Väittämän “olen tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana” keskiarvoksi tuli $3,8 \pm 1,0$ ja vastaajista ($n=288$) 3% oli väittämän kanssa täysin eri mieltä ja 24% täysin samaa mieltä. “Leiritys on tukenut harjoitteluani oman joukkueen/valmentajan kanssa” väittämän keskiarvoksi muodostui $3,9 \pm 1,0$ ja vastaajista ($n=286$) 2% antoi vastauksen “ei pidä lainkaan paikkaansa” ja 35% “pitää täysin paikkansa”. Nuorten keskiarvoiseksi tulokseksi leiriharjoittelun ja oman harjoittelun yhdistämisen hyvästä onnistumisesta muodostui $4,3 \pm 0,7$ ja vastaajista ($n=285$) 87% antoi arviointiasteikon arvon 4 tai 5 eli “pitää melko hyvin paikkansa” tai “pitää täysin paikkansa”. “Pidän kilpailemisesta” väittämän keskiarvo oli jopa $4,7 \pm 0,6$ ja vastaajista ($n=288$) 74% oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Kahteen viimeiseen väittämään ei vastattu arviointiasteikon heikointa arvoa.



Kuvio 12. Yläkoululeiriläisten kokemuksia kilpailuista ja leirityksistä.

Kyselyssä yläkoululeiriläiset arvioivat kokemuksiaan terveydestään, loukkaantumisistaan ja yhteydenpidostaan liittyen urheiluharrastukseensa (kuvio 13). Tulosten mukaan sairastuminen tai loukkaantuminen haittaavat ajoittain nuorten harjoittelua. Useimpien yläkoululeiriläisten harjoitusohjelmiin kuuluu kehoa huoltavia ja palauttavia harjoitteita, jotka ehkäisisivät mahdollisia loukkaantumisia. Tulokset osoittavat myös, että lähes kaikki nuorista tietävät keneen ottaa yhteyttä, mikäli jokin urheilemiseen liittyvä asia askarruttaa. "Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani" väittämän keskiarvo oli $3,0 \pm 1,3$ ja väittämän "harjoitusohjelmaani kuuluu kehoa huoltavia ja palauttavia harjoitteita (esimerkiksi verryttelyt, venyttelyt, rentoutus)" keskiarvoksi muodostui $3,8 \pm 1,0$ ja vastaajista (n=287) vain 2% vastasi antoi vastauksen "ei pidä lainkaan paikkaansa" ja 30% "pitää täysin paikkansa". Väittämän "tiedän keneen ottaa yhteyttä, jos jokin urheilemiseeni liittyvä asia askarruttaa minua" keskiarvoksi tuli $4,0 \pm 1,0$ ja vastaajista (n=288) 71% antoi arviontiasteikon korkeimman tai toiseksi korkeimman arvon.

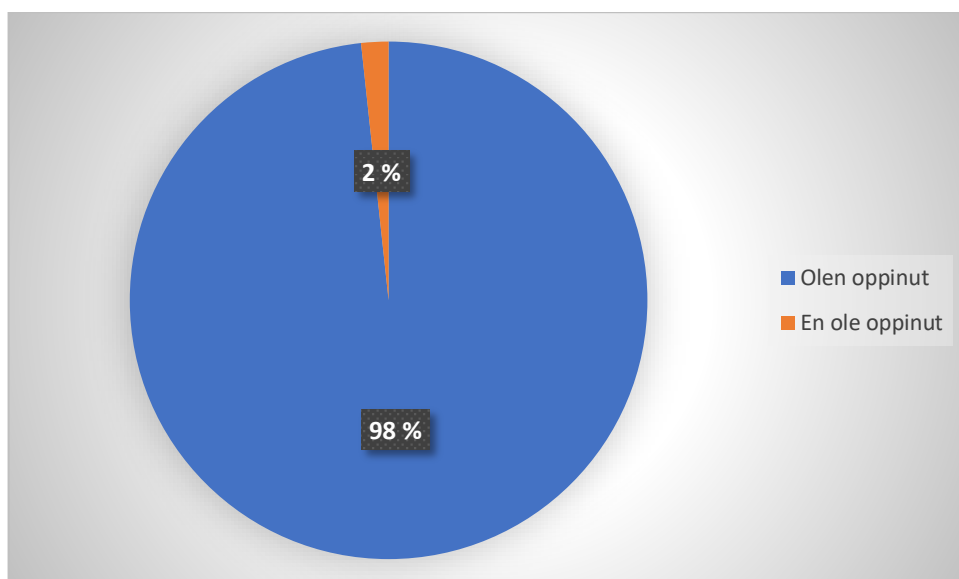


Kuvio 13. Yläkoululeiriläisten kokemuksia terveydestä, loukkaantumisista ja yhteydenpidosta liittyen urheiluharrastukseen.

8.3 Opittujen elämäntaitojen siirtyminen arkeen

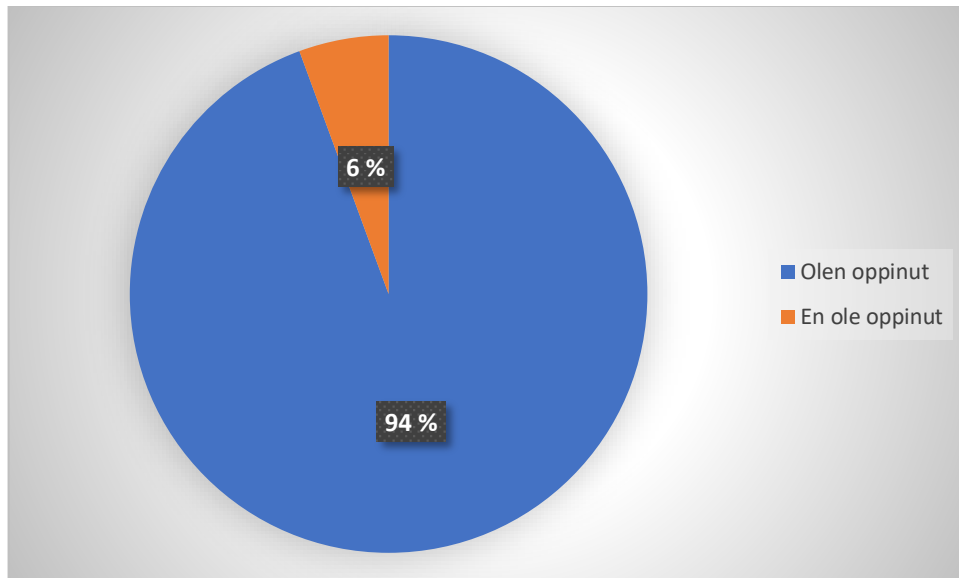
Seuraavissa kuvioissa (kuvio 14-18) käsitellään yläkoululeirityksillä opittuja urheilijaksi kasvamiseen liittyviä asioita. Väittämät liittyivät fyysiseen harjoitteluun, arjen taitoihin, ravintoon, terveyteen sekä ryhmässä toimimiseen. Väittämiin vastattiin joko “olen oppinut” tai “en ole oppinut”. Vastauksia väittämiin annettiin yhteensä 282-287.

Yläkoululeiriläisiä pyydettiin arvioimaan yläkoululeirityksillä opittuja taitoja liittyen fyysiseen harjoitteluun (kuvio 14). Vastaajista (n=287) 98% vastasi, että on oppinut uusia asioita fyysiseen harjoitteluun liittyen. Vain 2% vastaajista ei kokenut oppineensa leirityksillä fyysiseen harjoitteluun liittyviä asioita.



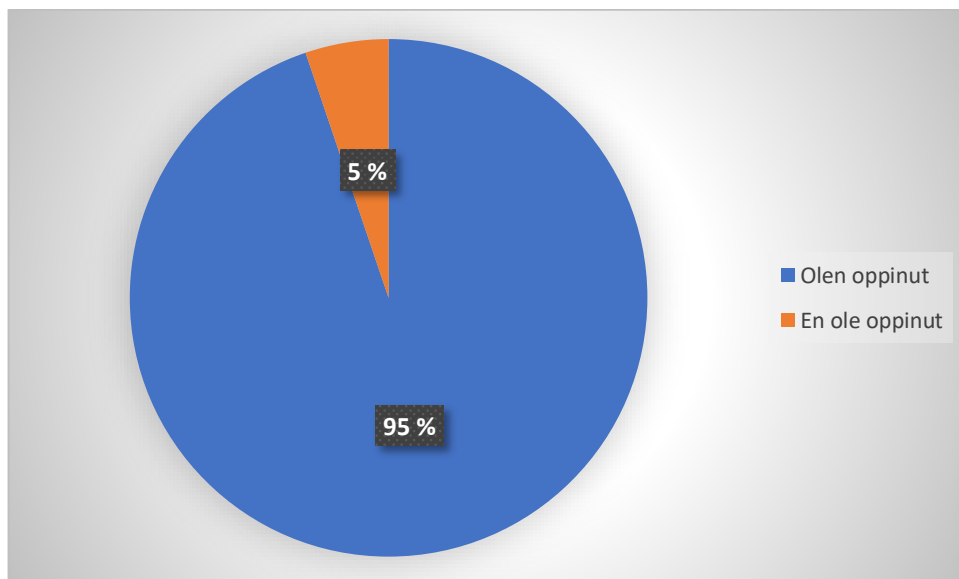
Kuvio 14. Yläkoululeirityksillä opitut asiat, fyysinen harjoittelu (n=287).

Nuoret arvioivat kokemuksiaan arjen taitojen oppimisesta yläkoululeirityksillä (kuvio 15). Vastaajista (n=287) 94% koki oppineensa uusia arjen taitoja. Näin ollen 6% vastaajista antoi vastauksen "en ole oppinut" uusia arjen taitoja.



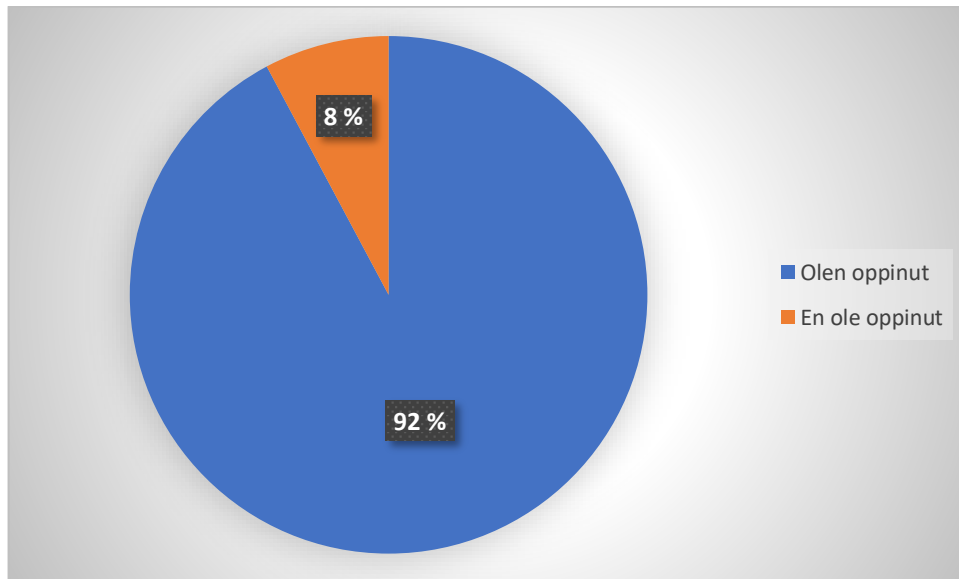
Kuvio 15. Yläkoululeirityksillä opitut asiat, arjen taidot (n=287).

Alla olevassa kaaviossa (kuvio 16) yläkoululeiriläiset arvioivat ravintoon liittyvien taitojen oppimista. Nuorista (n=286) 95% oli oppinut uusia asioita ravintoon liittyen. Vain 5% koki, ettei ole oppinut uusia asioita ravintoon liittyen yläkoululeirityksillä.



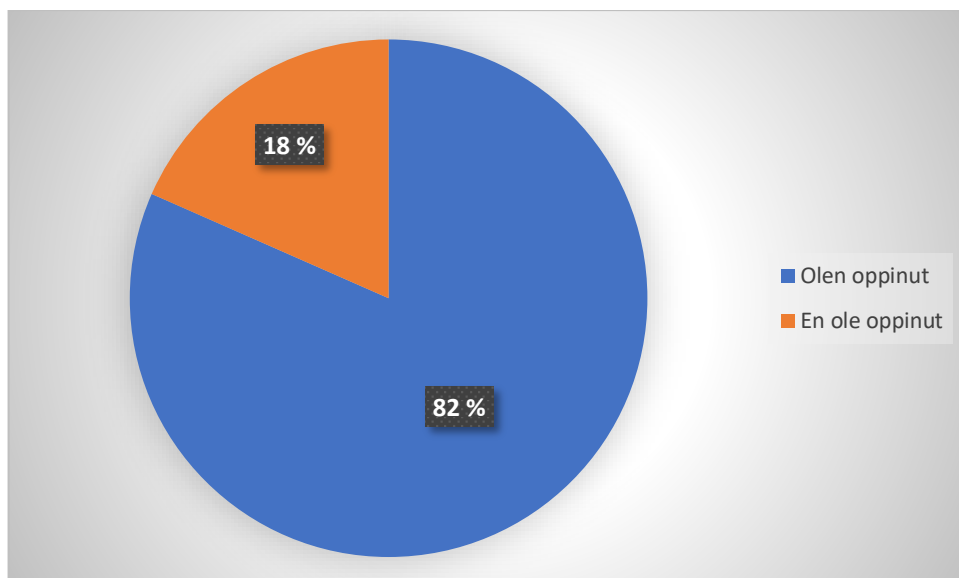
Kuvio 16. Yläkoululeirityksillä opitut asiat, ravinto (n=286).

Yläkoululeiriläisiä pyydettiin arvioimaan leirityksillä opittuja taitoja liittyen terveyteen (kuvio 17). Vastaajista (n=283) 92% oli oppinut terveyteen liittyviä asioita. Vastaavasti 8% antoi väittämään vastauksen “en ole oppinut”.



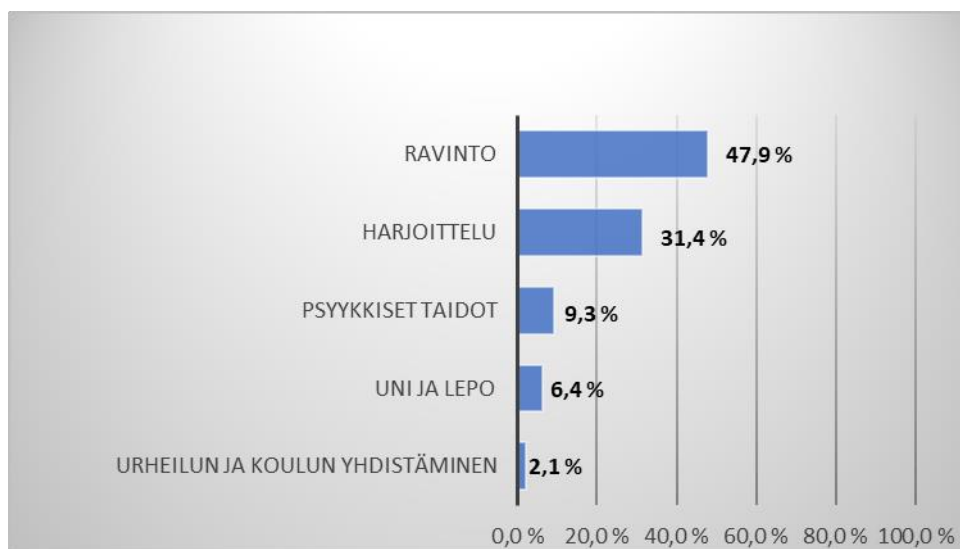
Kuvio 17. Yläkoululeirityksillä opitut asiat, terveys (n=283).

Yläkoululeiriläiset arvioivat kokemuksiaan oppimisistaan ryhmässä toimimisen taidoista leirityksillä (kuvio 18). Vastaajista (n=282) 82% oli oppinut uusia asioita ryhmässä toimimiseen liittyen. Kyseiseen väittämään (kuviot 14-18) annettiin eniten vastauksia “en ole oppinut”. Vastanneista 18% ei ollut oppinut ryhmässä toimimiseen liittyviä asioita.



Kuvio 18. Yläkoululeirityksillä opitut asiat, ryhmässä toimiminen (n=282).

Alla olevassa kuviossa (kuvio 19) yläkoululeiriläiset vastasivat avoimeen kysymykseen “Jos olet oppinut leirillä/leireillä uusia asioita, ovatko ne siirtyneet arjen toimintaan leirien ulkopuolelle? Miten oppimasi asiat näkyvät arjessasi?”. Avoimen kysymyksen vastaukset jaettiin viiteen kategoriaan, joita olivat ravinto, harjoittelu, psyykkiset taidot, uni ja lepo sekä urheilun ja koulun yhdistäminen. Kaaviossa esitetyt prosenttiosuudet on laskettu kysymyksen vastaajamäärästä ja näin ollen prosenttiosuuksista ei tule täyttä 100%. Vastanneista (n=140) 47,9% koki, että oli oppinut uusia ravintoon liittyviä asioita, jotka olivat myös siirtyneet arjen toimintaan. 31,4% vastaajista oli oppinut uusia asioita harjoitteluun liittyen. Uusia psyykkisiin taitoihin liittyviä asioita koki oppineensa 9,3% yläkoululeiriläisistä sekä uneen ja lepoon liittyviä 6,4%. Nuorista vain 2,1% nuorista koki oppineensa uusia asioita urheilun ja koulun yhdistämisestä.



Kuvio 19. Yläkoululeiriläisten kokemuksia arkeen siirtyneistä taidoista, joita he ovat oppineet yläkoululeirityksillä (n=140).

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yläkoululeiriläisten kokemuksia heidän omista elämänhallintataidoistaan. Tämän lisäksi tutkittiin myös millaisia taitoja yläkoululeiriläiset ovat oppineet leirityksillä ja mitkä niistä ovat siirtyneet myös arjen toimintaan. Vastauksia näihin kysymyksiin haettiin Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen laatiman kyselypohjan avulla. Yläkoululeiriläisten vastausten perusteella saatiin tulevaisuuden kannalta tärkeää tietoa yläkoululeiritysten elämänhallintataito-osuuden kehittämistä varten.

Kyselylomake on tunnettu aineistonkeruumenetelmä, jonka voi toteuttaa joko paperisena tai sähköisenä kyselynä. Kyselylomakkeen hyödyntäminen aineiston keruussa on suositeltavaa, jos vastaajia on paljon. Tällainen aineiston keruu tapa sopii tutkimuksiin, joiden tavoitteena on selvittää kohderyhmän käytöstä ja toimintatapoja, mielipiteitä, asenteita sekä kokemuksia. (Kannas ym. 2013, 46.) Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä kysely oli toimiva ja sen avulla pystyttiin vastaamaan tutkimusongelmiin. Työn edetessä totesimme kuitenkin, että osa kyselyn väittämistä olisi voinut olla vielä tarkempia tai vastaajille olisi voinut antaa mahdollisuuden myös avoimille vastauksille. Näin ollen tuloksista olisi selvinnyt tarkempaa tietoa sekä mahdollisia syitä annetuille vastauksille. Opinnäytetyön kannalta olennaiset tutkimustulokset esitettiin kaavioiden avulla, joista ilmenee tulosten keskiarvo sekä keskihajonta tai annettujen vastausten prosenttiosuudet. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa otanta, vastaamatta jätetyt kysymykset sekä vääринymmärretyt kysymykset (Kannas 2013, 53-55). Vastauksia kyselyyn saatiin 290. Tulokset kattavat kuitenkin vain kahden urheiluopiston vastaukset, sillä muilla urheiluopistoilla lupa-asiat eivät olleet kunnossa.

Tutkimustulosten perusteella (kuvio 5) nuorten unitottumuksissa olisi vielä parantamisen varaa. Tulosten mukaan moni nuori käyttää sähköisiä laitteita ennen nukkumaanmenoa, sillä jopa 31,4% vastaajista oli täysin eri mieltä väittämän ”lopetan sähköisten käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa” kanssa. Positiivisin tulos kyseisessä kaaviossa saatiin väittämään ”käyn nukkumaan samaan aikaan joka ilta”. Riittävä unensaanti on tärkeää urheiluille nuorille suorituskyvyn sekä kehittymisen kannalta. Riittämätön uni aiheuttaa fyysisen sekä kognitiivisen toimintakyvyn heikentymistä, kuten esimerkiksi keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden häiriöitä, hankaluuksia uusien asioiden oppimisessa sekä tapaturmariskin kohoamista. (Fogelholm ym. 2015, 156-157.) On myös perusteltua, että kasvuiässä olevien nuorten tulisi noudattaa säännöllistä unirytmää, jotta kehittyminen sekä urheilusuurituksista palautuminen tapahtuisivat ongelmitta (Hakkarainen 2015, 94-95). Nuorten unitottumuksia voidaan yrittää parantaa opettamalla heille hyvän unihygienian to-

teuttamista. Unihygienian toteuttaminen sisältää toimia, jotka auttavat parantamaan unenlaatua. Näihin toimiin kuuluvat esimerkiksi kofeiinipitoisten juomien välttäminen ennen nukkumaanmenoa, pimeä huone ja hyvä sänky. (Fogelholm ym. 2015, 158-159.) Tuloksista ei kuitenkaan selviä kuinka monta tuntia nuoret nukkuvat yössä tai vaihteleeiko uni-rytmi arjen ja viikonlopun välillä. Tuloksista ei myöskään selviä esimerkiksi aikaisten aamuharjoituksien vaikutusta riittävään unensaantiin.

Positiivinen tulos saatiin säännöllisen ateriarytmin toteuttamisesta (kuvio 6), jossa yli 50% vastaajista kertoi syövänsä 5-6 ateriaa päivässä välipalojen kera. Lopuilla, alle 50% vastaajista ateriarytmi toteutuu myös melko hyvällä tasolla. Tutkimusten mukaan aterioita tulisi nauttia 5-8 kertaa päivässä, jotta veren energia- ja rakennusainetasot pysyisivät hyvällä tasolla. (Hakkarainen 2015, 92.) Tutkitusti säännöllinen ateriarytmi ennaltaehkäisee väsymystä, edesauttaa kehittymistä ja urheilusuorituksista palautumista sekä turvaa riittävän energiansaannin vuorokauden aikana. (Ilander 2014, 119-120.)

Valintavaiheen urheilijalla korostuu urheilun ja opiskelun joustava yhdistäminen (Hämäläinen, K. 2015, 41). Tutkimustulosten perusteella yläkoululeiriläiset kokevat, että urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu hyvin ja he ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä omaan koulumenestykseensä (kuvio 7). Vastaajista 0,7% oli täysin eri mieltä väittämän ”urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu kohdallani hyvin” kanssa ja 44,8% oli täysin samaa mieltä. Tämä on erittäin positiivinen tulos, koska tutkimusten mukaan urheilijoilla saattaa olla niin suuret paineet opiskelu- ja urheilumenestyksen saavuttamisessa, että ne aiheuttavat jopa ahdistuneisuutta, sietämätöntä stressitilaa sekä uupumusta, joka saattaa johtaa jopa urheilu-uran tai opiskelun keskeytymiseen. (Ryba ym. 2016. 89.) Urheilija tarvitsee tällöin tukea toimintaympäristöltään, johon kuuluvat muun muassa perhe, koulu, urheiluseura, lajiliitto ja urheiluakatemia (Suomen Olympiakomitea 2019).

Harjoittelun muuttuessa valintavaiheen urheilijoilla yhä suunnitelmallisemmaksi, tulee myös tavoitteiden asetteluun kiinnittää yhä enemmän huomiota. Olennaista on pohtia, miten tavoitteet on mahdollista saavuttaa, ovatko ne realistisia ja riittävän konkreettisia. (Kaski 2006, 64-65.) Kyselyn tulokset osoittivat (kuvio 9), että yläkoululeiriläisillä on selkeitä tavoitteita urheiluharrastuksessaan ja valtaosalla on tavoite menestyä aikuisena huippu-urheilussa. Jopa 46% vastaajista oli täysin samaa mieltä väittämään ”minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani” kanssa. Korkeimman arvon sai väittämä ”tiedän, mitä asioita minun tulee tehdä päästäkseni tavoitteeseeni urheilussa”. Tulokset tavoitteista ja niiden asettelusta ovat siis erittäin positiivisia ja osoittavat myös, että lopputulostavoitteiden saavuttamiseksi on todennäköisesti tehty myös lyhyemmän aikavälin tavoitteita ja

pilkottu tavoitteita pienempiin osiin, koska vastaajat ymmärtävät, mitä heidän tulee tehdä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Nuoren urheilijan sisäistä motivaatiota on tärkeää tukea antamalla hänen tasolleen sopivaa toimintaa, päätösvaltaa häntä itseään koskeviin asioihin sekä tunteen, että hän on osa ryhmää (Mononen ym. 2014, 11.) Kyselyn tuloksista (kuvio 10) selvisi, että suurimmalla osalla nuorista on hyvä motivaatio harjoittelua kohtaan ja vielä useampi vastaajista koki, että pitää harjoittelemisesta. Valintavaiheessa olevia urheilijoita on tärkeää tukea ja kannustaa urheiluharrastuksessaan, sillä LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan koettu liikunnallinen pätevyys on korkeimmillaan 11-vuotiaana ja alhaisimmillaan 15-vuotiaana. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että murrosikä tuo mukanaan sosiaalista vertailua ja nuoren mieli on erityisen hauras ja haavoittuvainen. (Hirvensalo ym. 2016, 37.) Kyselyn mukaan (kaavio 15) vain 9,3% yläkoululeiriläisistä oli oppinut leireillä uusia asioita psyykkisiin taitoihin liittyen, jotka siirtyivät myös arjen toimintaan.

Valintavaiheessa olevien urheilevien nuorten harjoitusten määrä sekä laatu kasvavat lajin edellytysten mukaisesti (Mononen ym. 2014, 11). Yläkoululeiriläisille teetetyn kyselyn tuloksista selvisi, että vastaajista 44% oli sitä mieltä, että heidän harjoitusmääränsä olivat lisääntyneet viimeisen vuoden aikana (kuvio 11). Valintavaiheen alkupuolella nuori saat-
taa harrastaa monipuolisesti eri lajeja päälajin ohella, jotka tukevat päälajissa kehittymistä sekä lisäävät fyysisen harjoittelun määrää viikossa. Kun nuori siirtyy valintavaiheen loppupuolelle, sivulajien harrastamiselle ei yleensä jää enää aikaa. Tällöin nuori syventyy tarkemmin lajinomaisiin harjoituksiin ja keskittyy vahvistamaan lajitaitojaan monipuolisilla harjoituksilla. (Hämäläinen 2015, 36.) Riittävällä sekä monipuolisella harjoittelulla on varmasti vaikutusta nuoren urheilijan menestymiseen.

Yksi yläkoululeirityksien tavoitteista on tukea ja kehittää nuorten fyysistä harjoittelua ja siihen liittyviä taitoja (Suomen Olympiakomitea 2019). Suurin osa yläkoululeiriläisistä koki tulosten mukaan, että leiritykset ovat tukeneet harjoittelua joukkueen sekä valmentajan kanssa (kuvio 12). Vastaajista vain 2% ei kokenut saavansa tukea harjoitteluun leirityksiltä, kun taas 35% oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Hyvä tulos saatiin leiriharjoittelun ja oman harjoittelun yhdistämisestä, sillä 87% vastaajista oli sitä mieltä, että se toteutuu hyvällä tasolla.

Liikuntavammojen ennaltaehkäisy on tärkeää urheilijan laadukkaan harjoittelun, kehittymisen sekä terveenä pysymisen kannalta (Pasanen 2015, 187). Tulosten mukaan sairastuminen tai loukkaantuminen haittaavat ajoittain nuorten harjoittelua (kuvio 13). Sekä yksilöllisiä että ympäristöön liittyviä liikuntavammojen riskitekijöitä tulisi huomioida harjoittelun

suunnittelussa sekä toteuttamisessa. Liikuntavammojen ennaltaehkäisemisessä on merkittävää huomioida kokonaisvaltainen, monipuolinen fyysinen harjoittelu ja sen oikeanlainen rytmittäminen. Myös lepopäivät pitää muistaa harjoituspäivien välillä. Lepopäivät edesauttavat harjoituksista palautumista. Lisäksi valmentajalla on tärkeä rooli opettaa nuorelle huolellisten alkulämmittelyiden, loppuverryttelyiden ja liikkuvuusharjoittelun tärkeys nuoren urheilijan arjessa. (Pasanen 2015, 187-193.) Loukkaantumisia voidaan ennaltaehkäistä ymmärtämällä tavallisimpia tekijöitä, jotka johtavat liikuntavammoihin. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi urheilijan fyysisen pätevyyden puute harjoituksissa, monipuolisen harjoittelun puute, liian kova harjoittelu ilman riittävää lepoa, liiallinen harjoittelumäärä verrattuna nuoren kehitysvaiheeseen, liikkuvuuden sekä voiman puute ja heikko lihastasapaino kehossa. (Jeffrey 2016, 417.)

Lajitaitojen merkittävyys harjoittelussa kasvaa nuoren ollessa valintavaiheessa (Hämäläinen 2015, 36). Kyselytuloksista selvisi, että 98% vastanneista oli oppinut yläkoululeireillä fyysiseen harjoitteluun liittyviä asioita (kuvio 14). Kyselyn perusteella 31,4 % oli oppinut leireillä uusia asioita harjoitteluun liittyen, jotka olivat siirtyneet arkeen (kuvio 19). Lajinomaisiin harjoituksiin syvennyttään tarkemmin ja lajitaitoja vahvistetaan monipuolisesti erilaisilla harjoituksilla valintavaiheessa. Tässä vaiheessa nuori urheilija keskittyy lähinnä päälajin monipuoliseen harjoitteluun. Päälajin harjoittelu sisältää yleensä tekniikka-harjoittelua ja monipuolista taitoharjoittelua. (Hämäläinen 2015, 36.) On mahdollista, että yläkoululeireillä on aikaa keskittyä omaan päälajiin ja oppia uusia monipuolisia lajitaitoja. Lisäksi leireillä harjoitellaan fyysisiä ominaisuuksia (kuvio 1), kuten liikkuvuutta ja nopeutta, jotka saattavat tuoda lisää uusia kokemuksia sekä taitoja urheilijan liikepankkiin.

Tutkimusten mukaan urheiluravitsemuksen perusasiat alkavat olla jo suurimmalla osalla hallussa yläkouluiän aikana ja opittua tietoa hyvän ravitsemuksen toteuttamisesta osataan jo siirtää omaan arkeen (Hiilloskorpi & Arjanne 2016, 161). Teetetystä kyselystä selvisi, että 95% vastaajista oli oppinut uusia asioita ravintoon liittyen yläkoululeirityksillä (kuvio 16). Yläkoululeiriläisistä 47,9% oli sitä mieltä, että he olivat oppineet leireillä uusia asioita ravintoon liittyen, jotka olivat siirtyneet myös arjen toimintaan (kaavio 15). Kyselyn mukaan nuorten arkeen oli siirtynyt eniten ravinnosta opittuja taitoja.

Valintavaiheen urheilijalla korostuu ystävien merkitys ja tarve tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään, joukkueeseen tai yhteisöön, jossa hänet hyväksytään juuri sellaisenaan. (Mononen ym. 2014, 13.) Tutkimustulosten mukaan yläkoululeireillä vähiten oli opittu taitoja ryhmässä toimimisesta (kuvio 18). Vastaajista 18% koki, ettei ollut oppinut uusia asioita ryhmässä toimimiseen liittyen. Ryhmässä toimimista edistäviä asioita ovat esimerkiksi avoin

ja rehellinen vuorovaikutus sekä toisten tukeminen ja auttaminen ryhmän sisällä. (Rovio 2009, 216.)

9.1 Yhteenveto ja tulevaisuus

Tutkimustulosten perusteella yläkoululeiriläisten elämänhallintataidot vaikuttavat olevan pääosin hyvällä mallilla. Eniten uusia asioita oli opittu ravinnosta ja harjoittelusta. Näistä osa-alueista opitut asiat olivat siirtyneet hyvin myös arjen toimintaan. Syynä tähän saattaa olla esimerkiksi se, että valintavaiheessa fyysisen harjoittelun määrä kasvaa, mikä johtaa myös energiantarpeen lisääntymiseen. Näin ollen nuoret kiinnittävät yhä enemmän huomiota ravitsemukseensa ja sen suunnitteluun.

Tutkimustuloksista päätellen, tulevaisuudessa yläkoululeirityksillä voitaisiin keskittyä enemmän ryhmässä toimimisen taitoihin. Ryhmässä toimimisen taidot ovat tärkeitä taitoja läpi koko elämän, sillä ihmiset joutuvat lähes päivittäin jonkinlaisiin sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin. Nykypäivänä sosiaalisia vuorovaikutustilanteita haittaavat erilaiset älylaitteet. Yhä useampi suomalainen lapsi tai nuori käyttää älylaitteita, jotka vievät kallisarvoista aikaa kasvokkain tapahtuvalta vuorovaikutukselta. Aidossa vuorovaikutustilanteessa ihminen hyödyntää omia empatiataitojaan. Vuorovaikutuksessa ihmisellä tulee olla käsitys vuorovaikutuksen toisen osapuolen ajatuksista ja tunteista, jotta hänen on mahdollista kommunikoida omista ajatuksistaan ja tunteistaan. (Saarikivi & Martikainen 2019, 23, 34-35, 38.) Urheilumaailmassa on hyvä huomioda, että valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa ryhmän sisällä vallitsevaan ilmapiiriin. Ryhmän toimintaan vaikuttaa motivaatioilmasto eli ilmapiiri, joka ohjaa toimintaa. Motivaatioilmasto voi olla ryhmässä joko minä- tai tehtäväsuuntautunut. Valmentaja voi toimillaan muokata motivaatioilmastoa haluamaansa suuntaan. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskitytään kehittämään urheilijan omia taitoja ja häntä kannustetaan suoriutumaan parhaansa mukaan suorituksissa. Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee epäonnistumiset osana oppimisprosessia. Minäsuuntautunut urheilija vertailee omia suorituksiaan muiden suorituksiin, joka voi aiheuttaa alemmuuden tunnetta ja motivaation laskemista. On myös todettu, että tehtäväsuuntautuneisuus edistää kilpaurheiluympäristössä tehtävissä suoriutumista. (Nikander & Rovio 2009, 232-233.) Tulevaisuuden kannalta on siis tärkeää painottaa tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä valmentaessa nuoria urheilijoita. Lisäksi on merkittävää ymmärtää se, että ryhmässä toimiminen itsessään ei aina välttämättä kehitä ihmisen sosiaalisia taitoja, mikäli ilmapiiri on liian kilpailullinen, turvaton tai muuten huono. On todettu, että urheilija voi saavuttaa todennäköisimmin tavoitteensa, parhaat suorituksensa ja oppia uusia asioita turvalisessa, kannustavassa, tasa-arvoisessa ja innostavassa ympäristössä. (Lintunen 2015,

85.) Joukkuelajeissa ryhmän toimintaa edistävät ryhmän yhteinen päämäärä ja sen tavoittelemisen yhteistyön avulla. Lisäksi ryhmän toimimisen kannalta on tärkeää keskittyä toisten tukemiseen, kannustamiseen ja auttamiseen sekä avoimeen ja rehelliseen vuorovaikutukseen ryhmän sisällä. (Rovio 2009, 216.)

Uusia, arkeen siirtyneitä asioita unesta ja levosta oli oppinut vain 6,4% yläkoululeiriläisistä. Harjoitusmäärien kasvaessa palautumisen ja levon merkitys korostuvat. Tulosten mukaan suurimpana ongelmana näyttäisi olevan sähköisten laitteiden käyttö ennen nukkumaanmenoa. Tämän takia hyvän unihygienian merkitystä ja sen vaikutuksia tulisi korostaa yläkoululeiritysten elämänhallintataitotunneilla. Huolestuttavaa oli myös se, että nuorista osa koki, ettei herää aamuisin pirteänä. Uupumus ja väsymys vaikuttavat negatiivisesti harjoitteluun ja koulunkäyntiin sekä saattavat pitkällä aikavälillä vaikuttaa myös terveyteen ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutettiin parityönä. Koemme, että parityöskentely toi opinnäytetyön kirjoittamiseen ja sisältöön erilaisia näkökulmia. Olemme aiemmin työskennelleet yhdessä myös muissa projekteissa, joten tunnemme toistemme työskentelytavat ja vahvuudet. Tämän lisäksi mietimme tarkkaan yhteiset tavoitteet opinnäytetyöllemme. Kokemuksemme olivat positiivisia, sillä saimme tukea toisiltamme opinnäytetyön kaikissa vaiheissa ja pystyimme jakamaan työtä vahvuuksiemme mukaan.

Lähteet

Aarresola, O. 31.1. 2018. Tutkimus: Suomalaisen urheilun ”Urheilijan polku” kansainvälisessä tarkastelussa. Luettavissa: <https://www.kihu.fi/tk-toiminta/tutkimus-suomalaisen-urheilun-urheilijan-polku-kansainvalisessa-tarkastelussa/>. Luettu: 15.8.2019.

Aarresola, O & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. Liikunta & Tiede 49 (6), s. 29-31.

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys, s. 142, 146-147. PS-kustannus. Jyväskylä.

Balyi, I. Higgs, C. Way, R. 2013. Long-Term Athlete Development, s. 1-7, 9, 192-200, 204, 214-215, 218-225, 229, 238-266. Human Kinetics. United States of America.

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitsemus. Teoriasta käytäntöön, s. 30-33. Edita Prima Oy. Helsinki.

Caia, J., Kelly, G. V. & Halson, L. S. 2018. The role of sleep in maximising performance in elite athletes. Teoksessa: Kellmann, M. & Beckmann, J. 2018. Sport, Recovery and Performance. Interdisciplinary insights, s.162-163. Routledge. New York.

Cameron, D. & Porter, C. 2019. Athlete pathways and development. Australian Sport Information Network. Luettavissa: https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/high_performance_sport/athlete_pathways_and_development/Athlete_Pathways_and_Development. Luettu: 12.3.2020.

Collins, D. & MacNamara, Á. 2018. Talent development. A practitioner guide, s. 126. Routledge. New York.

Elgar, F. 2016. Family affluence. Teoksessa: Inchley J., Currie D., Young T., Samdal O., Torsheim T., Augustson L., Mathison F., Aleman-Diaz A., Molcho M., Weber M. & Barnekow V. 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people’s health and well-being. The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. International report from the 2013/2014 survey, s. 228-229. WHO Regional Office for Europe. Kööpenhamina. Luettavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf. Luettu: 17.1.2020.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. (toim.). 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja, nro 45, s. 25-26, 55. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taek-wondo_923_Lapsuusvaihe.pdf. Luettu: 3.9.2019.

Fogelholm, M., Huuhka, H., Reinikkala, P. & Sundman, T. 2015. Lukion terveystieto. Terve 1. Terveystieteen perusteet, s. 135. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Fogelholm, M., Huuhka, H., Reinikkala, P. & Sundman, T. 2012. Lukion terveystieto. Terve 2. Nuoret, terveys ja arkielämä, s. 123-126. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K. (toim.), Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.179-185. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K. (toim.), Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 91-95. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H., Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T. & Kantosalo, K. 2008. Selvitysraportti. Urheilevien lasten ja nuorten fyysismotorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen valmentajat ry, s. 62-63. Luettavissa: <https://peda.net/hankkeet/susicampus/opettajille/artikkelit/ljnfh/ljnfh:file/download/a830d2f21bfb2476c036b40745198be9db17c81d/lasten%20ja%20nuorten%20fyysis-motorinen%20harjoittelu%202008.pdf>. Luettu: 12.08.2019.

Hiilloskorpi, H. 2019. Kasva urheilijaksi. Ravinto. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/ravinto>. Luettu: 09.08.2019.

Hiilloskorpi, H. & Arjanne, L. 2016. Ravitsemusvalmennus osana urheilijan urapolkua. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 161. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 37. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 12.8.2019.

Hämäläinen, K. 2015. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Teoksessa: Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Jaakkola, Kalaja, S., T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 27-29, 34-36, 41. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hämäläinen, K. 2014. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. s.61. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijanhyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 21.08.2019.

Ilander, O., Laaksonen, M., Lindblad, P. & Mursu, J. 2014. Liikuntaravitsemus- tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta, s. 119-120. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa, s. 64-66, 68, 70. Edita Prima Oy. Helsinki.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K. (toim.), Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 118-119. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin. Tai-toharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46, s. 24. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijanhyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 21.08.2019.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka, s. 133-134, 291. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jeffrey, I. 2016. The developing athlete. Teoksessa: Joyce, D. & Lewindon, D. 2016. Sports injury prevention and rehabilitation. Integrating medicine and science for performance solutions, s. 417. Routledge. New York.

Kannas, K., Eskola, K., Välimaa, P. & Mustajoki, P. 2013. Virtaa. Terveys ja tutkimus, s. 42-44, 53-55. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

KIHU. 2011-2019. Huippu-urheilun muutostyö. Urheilijan polku. Luettavissa: <https://ki-huenergia.kihu.fi/urapolku/>. Luettu: 15.8.2019.

Kirveslahti, K., Sivén, T., Vahala, M. & Vihunen, R. 2014. Kasvun aika, s. 86. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Kokko, S. 2014. Suomalaisten nuorten urheilijoiden terveystottumukset ja elämäntavat. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46, s. 124. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijanhyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 29.08.2019.

Kokko, S. 2014. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijanhyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 10.2.2020.

Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46, s. 19. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijanhyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 11.09.2019.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa: Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Jaakkola, Kalaja, S., T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 84-85. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Miettinen, P. 1992. Valmentaminen ja johtaminen. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
Meyer, F. & Timmons, B.W. 2014. The Young Athlete. Teoksessa: Ackland, T.R., Ainsworth, B.E., 2014. Sports nutrition, s. 366. Wiley-Blackwell.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja, nro 46, s. 10-11, 13. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf. Luettu: 22.8.2019.

Nicholls, A. R. & Jones, L. 2013. Psychology in Sports Coaching. Theory and practice, s. 123, 130. Routledge. London.

Nikander, A. & Rovio, E. 2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 232-233. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki.

Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. (toim.). 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntija-toiminnan painopisteet 2013-2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja, nro 51. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Huippuvaiheen_asiantuntijatyo_2016_www.pdf. Luettu: 9.9.2019.

Pakari, J., Räisänen, A., Pasanen, K. & Rimpelä, A. 2016. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 63-66. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 13.08.2019.

Pasanen, K. 2015. Liikuntavammojen ehkäisy. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K. (toim.), Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 187-193. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Rovio, E. 2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 216. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness, s. 351, 494-495. Guilford press. New York.

Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. Liikunta & Tiede 53 (2–3), 89.

Saarikivi, K. & Martikainen, S. 2019. Älylaitteet, tunteet, empatia ja vuorovaikutus. Teoksessa: Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet, s. 23, 34-35, 38. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Suomen Olympiakomitea 2019. Yläkoululeiritys. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/ylakoululeiritys/>. Luettu: 05.08.2019.

Suomen Olympiakomitea 2019. Yläkoulutoiminta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/>. Luettu: 05.08.2019.

Suomen Olympiakomitea 2019. Yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/04/f3421de8-urheiluakatemioiden-ylakoulutoiminnan-termisto-ja-ohjeisto-16.4.2019.pdf>. Luettu: 06.08.2019.

Suomen Olympiakomitea 2019. Huippu-urheiluyksikkö. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheiluyksikko/>. Luettu: 06.08.2019.

Suomen Olympiakomitea. 2019. Urheiluakatemiaohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>. Luettu: 16.8.2019.

Terve koululainen 2019. Urheilevan nuoren uni ja palautuminen. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/urheilevan-nuoren-uni-ja-palautuminen/>. Luettu: 8.7.2019.

Vierumäki 2019. Mikä on yläkoululeiritys. Luettavissa: <https://vierumaki.fi/ylaekoululeiritys/mikae-on-ylaekoululeiritys>. Luettu: 31.7.2019.

Haaga-Helia 2017a. Tutkintosääntö. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/Kuvat-ja-liitteet/Opinto-opas/tutkintosaanto-12.6.2017.pdf?userLang=fi>. Luettu: 10.4.2018.

Liitteet

Liite 1. Kyselypohja

Yläkoululeiritys

1. Ikäni (vuotta)

- ☐ 12
- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ muu

2. Olen

- ☐ tyttö
- ☐ poika
- ☐ muu

3. Millä luokka-asteella käyt koulua tällä hetkellä?

- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ muulla luokalla

4. Olen

- ☐ normaaliluokalla
- ☐ liikunta- tai urheiluluokalla
- ☐ en tiedä

5. Yläkoululeirityspaikkani

- ☐ Kisakallio
- ☐ Rovaniemi
- ☐ Vuokatti
- ☐ Kuortane
- ☐ Norvalla
- ☐ Varala
- ☐ Tanhuvaara
- ☐ Vierumäki
- ☐ Pajulahti
- ☐ Eerikkilä
- ☐ Joensuu

Mieti kysymyksissä 6, 7, 8 ja 9 sellaisia urheilulajeja, joita harrastat säännöllisesti ja ohjatusti.

Mitä lajeja harrastat? Valitse ensimmäisenä tärkein lajisi (päälajisi) ja sen jälkeen muut harrastamasi lajit.

6. Tärkein lajini (päälajini) on

- ☐ Aerobic
- ☐ Aikido
- ☐ Alppiihito
- ☐ Ampumaurheilu
- ☐ Ampumahiihto
- ☐ Frisbeegolf
- ☐ Futsal
- ☐ Golf
- ☐ Hiihto
- ☐ Hiihtosuunnistus
- ☐ Jalkapallo
- ☐ Joukkuevoimistelu
- ☐ Jousiammunta
- ☐ Jujutsu

- ☐ Judo
- ☐ Jääkiekko
- ☐ Jääpallo
- ☐ Karate
- ☐ Kaukalopallo
- ☐ Keilailu
- ☐ Koripallo
- ☐ Käsipallo
- ☐ Lentopallo
- ☐ Lippupallo
- ☐ Luistelu
- ☐ Lumilautailu
- ☐ Melonta
- ☐ Miekkaile
- ☐ Muodostelmaluistelu
- ☐ Mäkihyppy
- ☐ Nyrkkeily
- ☐ Paini
- ☐ Painonnosto
- ☐ Pesäpallo
- ☐ Purjehdus
- ☐ Pyöräily
- ☐ Pöytätennis
- ☐ Ratsastus
- ☐ Ringette
- ☐ Rullakiekko
- ☐ Rullalautailu
- ☐ Rullaluistelu
- ☐ Rytmisen voimistelu
- ☐ Salibandy
- ☐ Soutu
- ☐ Squash

- ☐ Sulkapallo
- ☐ Sukellus
- ☐ Suunnistus
- ☐ Taekwondo
- ☐ Taido
- ☐ Taitoluistelu
- ☐ Tanssiurheilu
- ☐ Telinevoimistelu
- ☐ Tennis
- ☐ Uimahypyt
- ☐ Uinti
- ☐ Uppopallo
- ☐ Vesipallo
- ☐ Voimanosto
- ☐ Voimistelu
- ☐ Yhdistetty
- ☐ Yleisurheilu
- ☐ Muu

7. Toiseksi tärkein harrastamani lajini on

- ☐ Aerobic
- ☐ Aikido
- ☐ Alppihiihto
- ☐ Ampumaurheilu
- ☐ Ampumahiihto
- ☐ Frisbeegolf
- ☐ Futsal
- ☐ Golf
- ☐ Hiihto
- ☐ Hiihtosuunnistus
- ☐ Jalkapallo

- ☐ Joukkuevoimistelu
- ☐ Jousiammunta
- ☐ Jujutsu
- ☐ Judo
- ☐ Jääkiekko
- ☐ Jääpallo
- ☐ Karate
- ☐ Kaukalopallo
- ☐ Keilailu
- ☐ Koripallo
- ☐ Käsipallo
- ☐ Lentopallo
- ☐ Lippupallo
- ☐ Luistelu
- ☐ Lumilautailu
- ☐ Melonta
- ☐ Miekkailu
- ☐ Muodostelmaluistelu
- ☐ Mäkihyppy
- ☐ Nyrkkeily
- ☐ Paini
- ☐ Painonnosto
- ☐ Pesäpallo
- ☐ Purjehdus
- ☐ Pyöräily
- ☐ Pöytätennis
- ☐ Ratsastus
- ☐ Ringette
- ☐ Rullakiekko
- ☐ Rullalautailu
- ☐ Rullaluistelu
- ☐ Rytmisen voimistelu

- ☐ Salibandy
- ☐ Soutu
- ☐ Squash
- ☐ Sulkapallo
- ☐ Sukellus
- ☐ Suunnistus
- ☐ Taekwondo
- ☐ Taido
- ☐ Taitoluistelu
- ☐ Tanssiurheilu
- ☐ Telinevoimistelu
- ☐ Tennis
- ☐ Uimahypyt
- ☐ Uinti
- ☐ Uppopallo
- ☐ Vesipallo
- ☐ Voimanosto
- ☐ Voimistelu
- ☐ Yhdistetty
- ☐ Yleisurheilu
- ☐ Muu

8. Kolmanneksi tärkein harrastamani lajini on

- ☐ Aerobic
- ☐ Aikido
- ☐ Alppiihito
- ☐ Ampumaurheilu
- ☐ Ampumahiihto
- ☐ Frisbeegolf
- ☐ Futsal
- ☐ Golf

- ☐ Hiihto
- ☐ Hiihtosuunnistus
- ☐ Jalkapallo
- ☐ Joukkuevoimistelu
- ☐ Jousiammunta
- ☐ Jujutsu
- ☐ Judo
- ☐ Jääkiekko
- ☐ Jääpallo
- ☐ Karate
- ☐ Kaukalopallo
- ☐ Keilailu
- ☐ Koripallo
- ☐ Käsipallo
- ☐ Lentopallo
- ☐ Lippupallo
- ☐ Luistelu
- ☐ Lumilautailu
- ☐ Melonta
- ☐ Miekkailu
- ☐ Muodostelmaluistelu
- ☐ Mäkihyppy
- ☐ Nyrkkeily
- ☐ Paini
- ☐ Painonnosto
- ☐ Pesäpallo
- ☐ Purjehdus
- ☐ Pyöräily
- ☐ Pöytätennis
- ☐ Ratsastus
- ☐ Ringette
- ☐ Rullakiekko

- ☐ Rullalautailu
- ☐ Rullaluistelu
- ☐ Rytmisen voimistelu
- ☐ Salibandy
- ☐ Soutu
- ☐ Squash
- ☐ Sulkapallo
- ☐ Sukellus
- ☐ Suunnistus
- ☐ Taekwondo
- ☐ Taido
- ☐ Taitoluistelu
- ☐ Tanssiurheilu
- ☐ Telinevoimistelu
- ☐ Tennis
- ☐ Uimahypyt
- ☐ Uinti
- ☐ Uppopallo
- ☐ Vesipallo
- ☐ Voimanosto
- ☐ Voimistelu
- ☐ Yhdistetty
- ☐ Yleisurheilu
- ☐ Muu

9. Neljänneksi tärkein harrastamani laji on

- ☐ Aerobic
- ☐ Aikido
- ☐ Alppiihito
- ☐ Ampumaurheilu
- ☐ Ampumahiihto

- ☐ Frisbeegolf
- ☐ Futsal
- ☐ Golf
- ☐ Hiihto
- ☐ Hiihtosuunnistus
- ☐ Jalkapallo
- ☐ Joukkuevoimistelu
- ☐ Jousiammunta
- ☐ Jujutsu
- ☐ Judo
- ☐ Jääkiekko
- ☐ Jääpallo
- ☐ Karate
- ☐ Kaukalopallo
- ☐ Keilailu
- ☐ Koripallo
- ☐ Käsipallo
- ☐ Lentopallo
- ☐ Lippupallo
- ☐ Luistelu
- ☐ Lumilautailu
- ☐ Melonta
- ☐ Miekkailu
- ☐ Muodostelmaluistelu
- ☐ Mäkihyppy
- ☐ Nyrkkeily
- ☐ Paini
- ☐ Painonnosto
- ☐ Pesäpallo
- ☐ Purjehdus
- ☐ Pyöräily
- ☐ Pöytätennis

- ☐ Ratsastus
- ☐ Ringette
- ☐ Rullakiekko
- ☐ Rullalautailu
- ☐ Rullaluistelu
- ☐ Rytmisen voimistelu
- ☐ Salibandy
- ☐ Soutu
- ☐ Squash
- ☐ Sulkapallo
- ☐ Sukellus
- ☐ Suunnistus
- ☐ Taekwondo
- ☐ Taido
- ☐ Taitoluistelu
- ☐ Tanssiurheilu
- ☐ Telinevoimistelu
- ☐ Tennis
- ☐ Uimahypyt
- ☐ Uinti
- ☐ Uppopallo
- ☐ Vesipallo
- ☐ Voimanosto
- ☐ Voimistelu
- ☐ Yhdistetty
- ☐ Yleisurheilu
- ☐ Muu

Kysymyksissä 10 ja 11 ohjatuilla harjoituksilla tarkoitetaan valmentajan ohjauksessa tapahtuvaa liikuntaa ja urheilua. Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa ja urheilua, jota teet vapaa-aikanasi (ei koulun liikuntatunneilla eikä urheiluseuran harjoituksissa). Omaehtoiseen liikuntaan ja urheiluun voivat kuulua esimerkiksi pelailu kavereiden kanssa, harjoitusohjelmaan kuulumattomat oman lajin harjoitukset, trampoliinihyppely, lenkkeily tai lumityöt.

Mieti kaikkia harrastamiasi lajeja. Kuinka monta tuntia yhteensä harjoittelet tai harrastat liikuntaa tavallisen viikon aikana?

10. Minulla on ohjattuja harjoituksia yhteensä (tuntia viikossa)

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ 11
- ☐ 12
- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20
- ☐ 21
- ☐ 22
- ☐ 23
- ☐ 24
- ☐ 25
- ☐ 26

- ☐ 27
- ☐ 28
- ☐ 29
- ☐ 30
- ☐ yli 30 tuntia

11. Harjoittelen ja harrastan omaehtoisesti yhteensä (tuntia viikossa)

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ 11
- ☐ 12
- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20
- ☐ 21
- ☐ 22
- ☐ 23

- ☐ 24
- ☐ 25
- ☐ 26
- ☐ 27
- ☐ 28
- ☐ 29
- ☐ 30
- ☐ yli 30 tuntia

Arvioi miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi, kun mietit omaa urheiluharrastustasi ja siihen liittyviä tekijöitä. Vastausvaihtoehdot ovat 1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=pitää jonkin verran paikkaansa, 3=pitää osittain paikkansa, 4= pitää melko hyvin paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa

12. Mieti seuraavissa normaalia arkeasi. Arvioi miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi. (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=pitää jonkin verran paikkansa, 3=pitää osittain paikkansa, 4= pitää melko hyvin paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

	1	2	3	4	5
Käyn nukkumaan samaan aikaan joka ilta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaan menoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herään aamulla pirteänä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön 5-6 ateriaa (ruokailut + välipalat) päivässä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun kotona ruoanlaittoon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pesen käteni aina ennen ruokailua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otan nopeasti yhteyttä valmentajaani sairastuessani tai loukkaantuessani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle jää riittävästi vapaa-aikaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle jää riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huolehdin koulutehtävistäni ajoissa koti-oloissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
Sovin opettajien kanssa koulutehtävistä ennen lähtöä leireille tai kilpailumatkoille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saain tehtyä kaikki sovitut koulutehtävät leirin aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen koulumenestykseeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu kohdallani hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkeni tuntuu liian kiireiseltä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Mieti seuraavissa kysymyksissä urheiluharrastustasi. Arvioi miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi. (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=pitää jonkin verran paikkansa, 3=pitää osittain paikkansa, 4= pitää melko hyvin paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

	1	2	3	4	5
Tavoitteenani on menestyä aikuisena huippu-urheilussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän, mitä asioita minun tulee tehdä päästäkseni tavoitteeseeni urheilussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän harjoittelemisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen omaan kehittymiseeni urheilussa viime vuoden aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun kotipaikkakunnallani järjestettäviin aamuharjoituksiin säännöllisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotipaikkakunnallani ei järjestetä aamuharjoituksia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusohjelmaani kuuluu kehoa huoltavia ja palauttavia harjoitteita (esimerkiksi verryttelyt, venyttelyt, rentoutus).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän kilpailemisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leiriharjoittelun ja oman harjoittelun yhdistäminen on onnistunut hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leiritys on tukenut harjoitteluani oman joukkueen/valmentajan kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän keneen otan yhteyttä, jos jokin urheilemiseeni liittyvä asia askarruttaa minua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Mieti normaalissa arjessasi tapahtuvaa harjoittelua. Arvioi miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi. (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=pitää jonkin verran paikkaansa, 3=pitää osittain paikkansa, 4= pitää melko hyvin paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

	1	2	3	4	5
Valmentajani antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani keskustelelee usein kanssani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilmapiiiri harjoitusryhmässäni on hyvä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyn harjoitusryhmässäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä omassa harjoitusryhmässäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
Olen kehittynyt lajissani viimeisen vuoden aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielipiteitäni ja ehdotuksiani kuunnellaan harrastukseeni liittyvissä asioissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän harjoituspäiväkirjaa säännöllisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Oletko oppinut leirillä/leireillä uusia urheilijaksi kasvamiseen liittyviä asioita liittyen

	olen oppinut	en ole oppinut
harjoitteluun?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
arjen taitoihin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ravintoon?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
terveyteen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryhmässä toimimiseen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Jos olet oppinut leirillä/leireillä uusia asioita, ovatko ne siirtyneet arjen toimintaan leirien ulkopuolelle? Miten oppimasi asiat näkyvät arjessasi?

17. Mieti leiriä, johon osallistut parhaillaan tai olet viimeksi osallistunut. Arvioi seuraavia väittämiä. (1=ei pidä lainkaan paikkansa, 2=pitää jonkin verran paikkansa, 3=pitää osittain paikkansa, 4= pitää melko hyvin paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

	1	2	3	4	5
Leirin sisältö on ollut mielestäni hyvä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leiripaikka on ollut mielestäni hyvä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilmapiiri leirillä on ollut hyvä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut henkilökohtaista palautetta valmentajiltani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin jatkaa leireillä käymistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Mikä on ollut parasta yläkoululeireillä?

19. Mistä et ole pitänyt yläkoululeireillä?

20. Voit kirjoittaa vielä tähän tähän ajatuksiasi ja mielipiteitäsi mistä tahansa urheiluharrastukseesi liittyvästä asiasta.
